அறிவுச்சுடர்—கதிர் 5

வாழ்க்கை இன்பம்

கா. சு.

அறிவே ஆற்றல்
உமாதேவன்

வாழ்க்கை இன்பம்

ஆசிரியர்:
கா. சுப்பிரமணியப் பிள்ளையவர்கள்,
எம். ஏ., எம். எல்.

உமாதேவன் கம்பெனி
16, செம்புதாஸ் தெரு, சென்னை-1

முதற்பதிப்பு, 1948

விலை ஒரு ரூபாய் நான்கு அணா.

The Jupiter Press Ltd., Madras.—12-48.

முன்னுரை

'அறிவுச்சுடர்' என்னும் மகுடம் புனைந்து வெளி வரும் இந்நூல் வரிசை அறிவும் அனுபவமும் வாய்ந்த நல்லறிஞரால் எழுதப்பட்ட ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளைக்கொண்டு திகழ்வதாகும். மலர் தொறுஞ் சார்ந்து துளித்துளியாகத் தேனைச் சேகரித்துப் பிறர்க்குதவும் பெற்றிவாய்ந்த தேனீக்களைப் போலப் பன்னூற்பயிற்சியாலும் வாழ்க்கை அனுபவத்தாலும் அரிதின் முயன்று சேகரித்த அருங் கருத்துகளை அனைவருங் கற்றுப் பயனெய்துமாறு அறிஞர்கள் எழுதி உதவும் நூல்களை வெளியிடக் கருதியுள்ள எமக்குத் தமிழன்பர் காட்டும் ஆதரவே எம்மை இத்துறையில் தொடர்ந்து முயல ஊக்குதற்கு உறுதுணையாம். ஆதலின், அன்பர் பலரும் இவ்வரிசையில் வெளி வரும் நூல்களை வாங்கிப் படித்து எம்மை ஊக்கியருள வேண்டுகின்றோம்.

பதிப்பகத்தார்

வாழ்க்கை இன்பம்

1. தோற்றுவாய்

ஒவ்வொருவருக்கும் தம் உடம்பைப் பாதுகாக்க வேண்டுமென்னும் கவலை முதுமையிலேதான் உறுதியாக ஏற்படுகிறது. ஒரு பொருளின் அருமை, அதனை இழந்த போதுதான் நன்கு உணரப்படும். அது போல, இளமையின் பெரும்பயன், இளமை கழிந்த பின்னர்த்தான் கூர்மையாகப் புலப்படும். இளமையில் உடம்பைப் பாதுகாவாதவருட்சிலர், முதுமையில் மிகக் கருத்தூன்றி அதனைப் போற்ற முயல்கின்றனர். எந்நாளுமே உடம்பைச் சுகமாக வைத்துக்கொள்ளும் முறையைக் கையாளுகின்றவர்களுக்கு அதன் நலனும் இன்பமும் மிகுந்த பயன் தரும்.

உடல் நலம் பெறுவிட்டால் நாம் சுயாதீனம் அற்றவர்களாவோம்; உணவு முதலிய ஒன்றையும் நாம் இனிது நுகர முடியாது; நமக்கு வேண்டுபவைகளை நாமே தேடிக்கொள்ளவும் இயலாது; நோயும் வசதிக் குறைவுகளும் உடம்பில் நிலைவரமாய் இருந்துகொண்டிருக்கும்; நம்மைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு நாம் ஒரு சுமையாய் இருப்போம். சுகக் குறைவுள்ள உடம்பில் நோய் எளிதாகப் புகுந்து நிலை பெறுவதோடு, பிறர்க்கும் அது எளிதாகப் பரவும். ஒரு நோயாளியினால் பல மனிதர்க்கு நோயும், பொருட்செலவும், துயரமும் ஏற்படுதல் கூடும்.

அனைவரும் சுகாதாரத்திற்குரிய விதிகளை மேற்கொண்டு நடந்தால், நோயும் மரணமும் மிகுதியாய்ப் பரவாமலிருக்கும். ஐரோப்பிய நாட்டில் சுகாதார முறை நன்கு கையாளப்படாத காலங்களில் மனிதர்களின் சராசரி வயது இருபதாய் இருந்தது. இப்போது சராசரி வயது நாற்பதுக்குமேல் இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம், இக்காலத்தில் குடிகளும் அரசாங்கத்தாரும் சுகாதார முறையைக் கையாளுவதேயாகும். இந்தியாவில் இப்போதுகூடச் சராசரி வயது இருபத்தைந்துக்கு மேல் இல்லை. அஃது இந்தியாவின் சுகாதாரக் குறைவையே காட்டுகிறது. சுகாதார விதிகளைச் சாகப் போகிற நாளில் கைக்கொள்ளுதல் நன்றன்று. குழந்தைப் பருவம் முதற்கொண்டே பெற்றோர் அவற்றைத் தம் மக்களின் பழக்கத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

நோய்கள் உடம்பு நன்கு நிலைபெறுவதற்கு வேண்டும் பொருள்களின் குறைபாட்டாலும், புறத்தே இருந்து உடம்பினுட்புகும் நச்சுப் புழு முதலியவற்றாலும் ஏற்படுகின்றன. தவறான பழக்கத்தாலும் நோய் விளைதல் இயல்பு. உடம்பினுட் புகும் நச்சுத் துகள்கள் தாவர சம்பந்தமாயும் இருத்தல் கூடும்; உயிர்ப் பிராணிகள் வடிவாயும் இருக்கும். அவற்றிற்பல, கடுகின் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு அளவுள்ளவையாய் இருக்கின்றன. அவை எளிதிற் கண்ணுக்குப் புலனாதலில்லை. அவை விரைவில் ஆயிரக் கணக்காகப் பெருகுகின்றன. வாந்தி

பேதியை உண்டாக்கும் புழு ஒன்று பத்து மணி நேரத்தில் பத்து லட்சம் புழுக்கள் உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். அவ்விதப் புழுக்கள் கிணறு, ஆறு, குளம் முதலியவற்றிலுள்ள நீர்களிலும், தெருப்புழுதியிலும், வீட்டுத் தரைகளிலும் சுவர்களிலும் உள்ள புழுதிகளிலும், உண்ணும் உணவுகளிலும், பருகும் பானங்களிலும் கலந்திருக்கும். அவை நம் உடம்பிற்புகாதபடி காத்தலே நன்று. புகுந்தால், அவற்றை உடனே அழித்தொழிக்க வழி தேடுதல் வேண்டும். நம் உடம்பில் உயிர்ச் சத்தானது மிக்க வலியுடையதாயிருப்பின், நோய்ப் புழுக்களை அஃது எளிதில் அழித்துவிடும்.

2. உடலமைப்பு

ஒவ்வொருவரும தத்தம் உடம்பின் அமைப்பைப்பற்றிப் பொது முறையிலாவது தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். வைத்தியர்கள் அதைப்பற்றிச் சிறப்பாய் அறியக் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள். உணவுகளைச் செரித்து ஒழுங்குபடுத்தற்குரிய கருவிகள் வயிற்றிலே பெரும்பான்மை அமைந்திருப்பினும், அவற்றோடு தொடர்புடைய பகுதிகள், கழுத்திற்குக் கீழும் காலுக்கு மேலுமுள்ள உடம்பின் நடுப்பாகத்தில் அமைந்துள்ளன. சுவாசப்பை, நெஞ்சத்தின் குருதிப்பை முதலியன மேற்பாகத்திலும், இரைப்பை, ஈரல் முதலியன கீழ்ப் பாகத்திலும் அமைந்துள்ளன. இரண்டிற்கும் நடுவே குறுக்கு மதில் போன்ற தசைச் சுவர் ஒன்றுண்டு. அச்சுவர்க்கு மேலுள்ள மார்பு என்னுமிடத்தில் மேற்பகுதியில் சுவாசப்பை இரண்டுள்ளன. இடச் சுவாசப்பைக்குக் கீழ் அகமலர் என்னும் இருதயம் தலை கிழாய்த் தொங்குந் தாமரைப் பொகுட்டுப் போன்று அமைந்துள்ளது. சுவாசப்பையோடு காற்றுக்குழல், குரல்வளை என்பன ஒரு தொடர்பாய் வாயோடும் மூக்கோடும் சம்பந்தமுடையவை. கழுத்தில் உள்ள குரல் வளைக்குப் பின் உள்ள இரைக்குழல், வாயினையும் வயிற்றில் உள்ள இரைப்பையினையும் ஒன்று சேர்க்கிறது. குறுக்குத் தசைக்குக்கீழ், வயிற்றின் மேற்பகுதியில் இரைப்பை இருக்கிறது. இரைப்பைக்கு அடியில் கல்லீரல் வலப்புறத்திலும், மண்ணீரல் இடப்புறத்தி

லும் உள்ளன. அவற்றிற்கு இடையே பித்த நீர்ப்பை உள்ளது. இவற்றிலிருந்து உணவைச் செரிக்கும் இரசங்கள் இரைப்பையினுட்செல்கின்றன. இரைப்பை சிறுகுடலோடு சம்பந்தமுடையது. சிறுகுடல் வளைந்து வளைந்து கீழ் வயிற்றில் அமைந்திருப்பது. அது நீளத்தில் சுமார் இருபது அடி அளவு உள்ளது. அது கழிக்கவேண்டியவற்றைக் கழித்துப் பெருங்குடலிற்செலுத்தும். பெருங்குடல் குதத்தோடு சம்பந்தமுடையது. கழிவு நீர்களைப் பிரிக்கும் நீர்க்குண்டிக்காய்கள் இரண்டும் இரைப்பைக்கும் பின்னேயுள்ள வயிற்றுச்சுவரில் இருக்கின்றன. அவை வயிற்றின் கீழ் முகப்பில் உள்ள சிறுநீர்ப் பையுடன் தொடர்புடையன. கழிவுநீர் வியர்வை வடிவாய்த் தோலிலுள்ள சிறு துவாரங்கள் வழியாக வெளியே செல்வதுண்டு. மூளை, முதுகந்தண்டு என்பவற்றில் உடம்பின் கருவிகளைச் செலுத்தவும் நிறுத்தவும் வல்ல நரம்புகள் தொடங்கி, அக்கருவிகளைச் சார்ந்துள்ள தசைப் பகுதிக்குச் செல்கின்றன. தசைகள் தம் அசைவால் கருவிகளை அசைப்பன. உடம்பின் எப்பகுதிக்கும் ஆதாரமாய் எலும்புச் சட்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. செரித்த உணவின் சாரம் இரத்தத்திற்கலந்து, உடம்பெங்கும் பரவுகின்றது. இரத்தக் குழாய்களின் ஆட்சி நெஞ்சப்பையென்னும் இருதயத்திற்குரியது. இருதயம் சுருங்கி விரிந்து துடிப்பதனாலேயே இரத்த ஓட்டம் உடம்பில் முறைப்படி நிகழ்கின்றது. உடம்பிற்கு ஆதாரமானது உணவாதலின், அது செரித்து உடம்பிற்சேர்கிற முறையை

அறிதல் அவசியமாகும். உணவை வாயில் இட்டதும் பற்கள் அதனைச் சவைத்து மிக நுண்ணிய பகுதிகளாக்கிவிடுகின்றன. பற்கள் சுத்தமாய் இல்லாவிட்டால், அவற்றிலுள்ள அழுக்குகள் உணவோடு கலந்து வயிற்றுள் சென்று, கெடுதல் விளைக்கும். இனிப் பற்களைப்பற்றி ஒரு சிறிது ஆராய்வோம்.

3. பற்கள்

நிலைவரமில்லாத பற்கள் குழந்தைகளுக்கு முதலில் முளைக்கும். அவற்றை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால், நிலைவரமான பற்கள் உண்டாவதற்கு முன்னே அவை விழுந்துவிடும். அவை விழுந்துவிட்டால், நிலைவரமான பற்கள் தோன்றும் பொழுது சரியான இடத்தில் முளையாமல், முன் நீண்டும், பின் குழிந்தும், நடுவில் வளைந்தும் தெத்துக் குத்தாய் முளைக்கும். நிலைவரமான பற்கள் ஆயுள் முழுதுந் திறமாய் இருக்க வேண்டும். உணவை நன்கு சுவைப்பதற்கும் சொற்களைத் தெளிவாக உச்சரிப்பதற்கும் அவை துணை செய்வன. பற்களில் உண்டாகும் ஊத்தையில் இலட்சக்கணக்கான புழுக்கள் உண்டாகின்றன. அவை உணவோடு கலந்து வயிற்றுக்குட்சென்றால், அவை உணவைப் புளிப்புடையதாக்கிச் சீரணக் குறைவை உண்டாக்கும். பல்லிலுள்ள புழுக்கள் தொண்டையிலுள்ள தசைத் திரள்கள், மூக்கு, காது, சுவாசப்பை என்பவற்றிற் புகுந்து, பல வகையான நோய்களை விளைக்கும். அது கெட்ட நாற்றத்தை உண்டாக்கும். அந்நாற்றத்தோடு கலந்த வாயுக்கள் சுவாசப்பையுட்சென்றால், அவை அதன் வழியாக இரத்தத்திற்கலந்து உடம்பு முழுவதுக்குந் தீமை விளைக்கும். உணவின் சிறு துகள்கள் பல்லில் ஒட்டிக்கொண்டிருந்து அழுகிப் போய்ப் பற்களையும் அழுகும்படி செய்யும். ஒரு பல் அழுகத் தொடங்கினால், அதற்கு அடுத்த பல்

லும் அழுகும். உணவுத் துகள்கள் பற்களுக்கு இடையிலுள்ள ஈறுகளில் ஒட்டிக்கொள்ளும். அவற்றிற் புழு உண்டானவுடனே ஈறு இளகிப்போய்ப் பற்களின் வேரிலிருந்து விரைந்து விலகும். பற்களுக்கும் ஈற்றிற்கும் இடையே புழுக்கள் தங்கிச் சலம் வைத்து நோவுண்டாக்கும். அதனல் முடிவாகப் பற்களை எடுக்கவேண்டிய நிலை உண்டாகும். ஆதலால், பற்களை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதாவது, ஏதாவது உணவு உட்கொண்டதும் அதன் துகள்கள் தங்கவொட்டாமல் அவற்றை நன்கு கழுவி விடவேண்டும். பொதுவாக ஒவ்வொரு நாட் காலையிலும் இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன்னும் பற்களைச் சுத்தப்படுத்துதல் நலம். பற்குத்தி உபயோகப்படுத்துவதானல், அது மரத்தினல் செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். ஆலங்குச்சி, வேலங்குச்சி முதலியனவும் சிறப்பாகப் பயன்படுவன. பற்களுக்குக் கெடுதி செய்யாத பொடிகளையும் பயன்படுத்தலாம். பற்களுக்கு இடையே நுட்பமாய் இருக்கும் துகள்களை நுண்ணிய நூலினுற்களைதலும் உண்டு. உப்பும், வெற்றிலைச்சாறும் பற்சுத்திக்குப் பயன்படுவனவே. செயற்கைப் பற்குச்சு (Brush) உபயோகப்படுத்துபவர்கள், அதை உபயோகித்த பின் அதன்மீது உப்புப் பொடியிட்டு வைத்திருந்து சுத்தப்படுத்தினல் அதிலுள்ள புழுக்கள் மாயும். நன்கு காய்ச்சின நீரினைக்கொண்டு பல்லைக் கழுவுதல் சிறந்தது. ஒரு பல் அழுகிவிட்டால், அதை உடனே பல் வயித்தியர் உதவிகொண்டு எடுத்துவிட்டு அதற்குப் பதிலாக வேறு பல் வைத்துக்கொள்ளுதல் நலம்.

4. உணவின் சேரிமானம்

பற்கள் உணவைச் சவைத்து அரைத்தபின் அவ்வுணவு உமிழ்நீரோடு கலக்கின்றது. உமிழ்நீரானது வாயிலுள்ள மூன்று இணைத் தசைக் கோளங்களினின்று (Glands) வாய்க்குட்பாய்கிறது. உமிழ்நீர் உணவோடு கலப்பது அதன் செரிமானத்திற்கு மிகவும் அவசியமாதலின், அஃது உணவோடு கலப்பதன்முன் உணவினை விழுங்கிவிடுதல் நன்றன்று. வாயிலிருந்து செல்லும் உணவு இரைக்குழல் வழியாக வயிற்றினை அடைகிறது. இரைக்குழல் மார்புக்குக் கீழுள்ள நடுச்சுவர் வழியாகக் கீழ்ச் சென்று, வயிற்றோடு சம்பந்தப்படுகின்றது. வயிறு என்பது இரைக்குழலின் அடிப்பாகத்திலுள்ள ஒரு பை போல்வது. வளர்ந்த ஒரு மனிதனது வயிறு, சுமார் அரைப்படி நீர் கொள்ளும். வாயின் உட்பக்கமெங்கும் பரவியுள்ள சிவந்த சவ்வுபோல வயிற்றினுள்ளும் ஒரு சவ்வு பரந்திருக்கும். அதிலிருந்து உமிழ்நீர் போல ஒருவகைச் செரிநீர் (Gastric juice) உடம்பில் வியர்வை உண்டாதல் போல வெளிப்படும். அது சுவையிற் புளிப்பாய் இருக்கும். அந்நீரானது உணவைச் செரிப்பித்து இரத்தத்தோடு சேர்வதற்கு அதனைத் தகுதியாக்கும். நன்கு சமைத்த உணவே எளிதாகச் செரிக்கும். வெறி உண்டாக்கும் பானங்களும் மிக்க காரமும் சூடுமுள்ள உணவுகளும் வயிற்றின் உட்பாகத்திற்கு ஊறு செய்து, எரிவுண்டாக்கும். உணவு வகைக்குத் தக்கபடி செரிமானம் விரை

வாகவோ மெதுவாகவோ நிகழும். முப்பது நிமிடம் முதல் சில மணி நேரம் வரையில் செரிமானத்திற்காக உணவு வயிற்றுப் பையினுள் தங்கும். அதற்குப் பின் அதன் மிகுதிப் பாகம் சுருண்டு சுருண்டு இருபதடி நீளமுள்ள சிறுகுடரினுட்செல்லும். சிறு குடரின் மேல் முனையில் உள்ள ஒரு சிறு குழாய் வழியாகப் பித்தநீர் ஈரலிலிருந்து சிறுகுடரினுட் பாயும். அப்பம் போன்ற தசைக்கோளம் (Pancreas) ஒன்றிலிருந்து மற்றொரு சிறு குழாய் வழியாக ஒரு வகைநீர் சிறு குடரினுட்பாயும். அது உணவு செரிப்பதற்கு மிகவும் அவசியமானதே. சிறு குடரில் உணவு முற்றிலும் செரிமானமுற்று இரத்தத்திற் கலக்கும். இரத்தத்திற்கலக்கும்போது உணவானது நீர்த்தன்மை அடைந்துவிடும். ஆதலால், அஃது இரத்தத்தில் எளிதாகக் கலந்து, உடம்பெங்கும் பரவி, உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் வளமும் ஆற்றலும் சூடும் தரும். உணவின் சாரத்தின் வேறாகக் கழிதற்குரிய நச்சுப் பொருள்களும் நாற்றப் பொருள்களும் சீரணமாகாதனவும் பெருங்குடலிற் புகுந்து, மலமாகிக் கழிவன. மலங்கழித்தல் ஒழுங்காக நிகழாத போது உடம்பில் நோய் ஏற்படும்; கழிக்கப்படாத நச்சுப் பொருள்கள் இரத்தத்திற் கலக்கும். ஆதலால், பெருங்குடர்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

5. இரத்த ஓட்டம்

இரத்தமே உடம்பிற்சேரும் பொருள்களை உடம்பின் எல்லாப் பாகத்திற்கும் கொண்டு போகிற நீர்ச்சாலையாகும். எல்லாப் பாகத்திலும் உள்ள கழிவுப் பொருள்களைக் கழிக்குங் கருவிகளிற் கொண்டு சேர்ப்பதும் அதுவே. அது சுவாசப்பைக்குள் வரும் காற்றிலுள்ள பிராணவாயுவையும், வயிற்றில் செரித்த உணவையும் உடம்பின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொண்டு போவதால், அதுவே உடம்பின் தேவையைப் பூர்த்தி பண்ணுவதாகும். அதனால், இரத்தத் துளியினை உயிர்த்துளி என்று பலருங் கூறுவர். ஒரு துளி இரத்தத்தைப் பூதக் கண்ணாடியாற் பார்த்தால், சிறிய உருண்டை போன்ற செவ்வணுக்களும் வெள்ளணுக்களும் காணப்படும். அவை இரத்தக் கால்வாயில் மிதக்கும் மீன்கள் போலக் காணப்படும். இரத்தமானது இரத்தக் குழாய்களில் ஓயாது ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. அப்படி ஓடுவதற்குக் காரணம், நெஞ்சப் பையாகிய இருதயம் அடிக்கடி சுருங்குவதேயாகும். வயது வந்த மனிதனது நெஞ்சப் பையானது ஒரு நிமிடத்திற்குச் சுமார் எழுபது முறை துடிக்கிறது. உடற்பயிற்சியின் போதும், சுர நோய் கண்ட போதும் அதிகத் துடிப்பு ஏற்படும். பெண்டிரின் நெஞ்சப்பை ஆடவரின் நெஞ்சத்தைப்பார்க்கிலும் எட்டு அல்லது பத்துத் தடவை அதிகமாகத் துடிக்கும். குழந்தையின் இருதயம் அதைவிட அதிகமாகத் துடிக்கும்.

நெஞ்சப்பை தலை கீழாய்த் தொங்கும் தாமரை மொட்டுப் போன்று தொங்குவதாய், விரல் மடக்கிக் குவித்த கையினளவாய் இருக்கும். அது வலப்பாதி, இடப்பாதி என்னும் இரு பகுதிகளையுடையது. அதன் இடப்பாகத்து மேல் மூலையில் பெரிய குருதிக் குழாய் ஒன்றுள்ளது. அஃது உடம்பின் மேற்பாகத்துக்குச் சென்று, கிளைகளாய்ப் பிரியும். அக்கிளைகளின் வழியாக இரத்தமானது தலைக்கும் புயங்களுக்கும் செல்லும். அது வளைந்து நெஞ்சப்பைக்குப் பின்னாக ஓடிக் கிளைகளாய்ப் பிரியும். அக்கிளைகள் உடம்பின் மற்றப் பாகங்களுக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டு போகும்.

நெஞ்சப்பை சுருங்கும்போது அதிலுள்ள இரத்தம் பெரிய இரத்தக் குழாயினுள் விரைந்தோடி, அதன் கணக்கற்ற கிளைக் குழாய்களின் வழியாய் உடம்பெங்கும் பரவும். ஒவ்வொரு கிளைக் குழாயும் பல்லாயிரக் கணக்கான சிறு குழாய்களாய்ப் பிரியும். சிறு குழாய்களாய்ப் பிரியும் போது மிகச் சிறிய குழாய்கள் மயிரிழைபோல நுண்ணிய வடிவுடையனவாயிருக்கும். அவை ஓர் அங்குல அகலத்துள் மூவாயிரம் அடங்கும். தசையின் எந்தப் பாகத்தில் ஊசியினாற்குத்தினாலும் அஃது ஏதாவது இரத்தக் குழாயை ஊறுபடுத்தாமல் இராது. மயிரிழைக் குழாய்களின் வழியாக ஓடிய இரத்தம், அத்தகைய வேறு நாளங்களின் வழியாக நெஞ்சத்திற்குத் திரும்புகின்றது. திரும்பி அது நெஞ்சத்தின் வலப்

பக்க வாயிலாக அதனுட்செல்கின்றது. வலப்பக்கத்திற்சென்ற இரத்தம், சுவாசப் பையினூடு செலுத்தப்படும். அப்படிச் செல்லும் இரத்தம், இருதயத்தின் வலப்பாதியின் மேற்பாகத்திலிருந்து இரு பிரிவாய்ச் செல்லும் குழாய் வழியாக இரண்டு சுவாசப்பைக்கும் பாய்ந்து, கழித்தற்குரிய காற்றுகளைச் சுவாசப்பையுள் விடுத்து, அங்குள்ள காற்றினின்றும் பிராணவாயுவைப் பிரித்தெடுத்துச் செல்கின்றது. உடம்பின் எந்தப் பாகத்திற்காவது இரத்தம் செல்லாமல் தடைபடுமானல், அப்பகுதி அழுகி மடியும். ஆதலால், உயிர் உடம்பில் இயங்குவதற்கு இரத்த ஓட்டத்திற்குக் காரணமான நெஞ்சுப்பையின் துடிப்புத் தொழில் இன்றியமையாததாகும். அத்தொழில், கருவில் தொடங்கி வாழ்நாள் முழுவதும் மனிதன் முயற்சி இல்லாமல் தானே நிகழ்கின்றது. அது மனிதன் தூக்கத்திலும் நிகழ்கின்றது. அது மனிதனுல் ஆவதன்று; கடவுளாலேயே நிகழ்வதாகும்.

நோய்ப் புழுக்கள் இரத்தத்தில் புகுந்தால், அவற்றைப் பிடித்து அழிப்பது இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளையணுக்களின் செயலாகும். குடி முதலிய தீய பழக்கத்தால் அவ்வணுக்கள் வலியற்றுப் போனல், நோய் அணுக்களை அழிக்குஞ் சத்தி அவற்றுக்கு இல்லாதுபோம். உணவு தூயதாயும் நல்லதாயும் இருந்தால், இரத்தம் சுத்தமாய் இருக்கும். நன்னீரை மிகுதியாகக் குடிப்பதால் இரத்தத்தி

விருந்து கழிவு நச்சுப் பொருள்கள் பிரிவுபடும். உடற்பயிற்சியினாலும் இரத்த ஓட்டம் செவ்வையாய் அமையும். குடி, இறைச்சியுணவு முதலியவற்றை ஒழிப்பதால் உயிரைப் பாதுகாக்கும் சக்தி இரத்தத்திற்கு அதிகமாகும்.

இரத்தத்திலிருந்து கழிவு நீர்ச்சத்துகளைப் பிரிப்பதற்கு நீர்க் குண்டிக்காய்கள் பயன்படுகின்றன. இரத்தம் அவற்றினூடு செல்லும் போது சிறுநீரோடு கழிவுச் சாமான்கள் பிரிவுபடுகின்றன. இரு நீர்க்குண்டிக்காய்களிலிருந்து சிறு நீரானது இரு குழாய் வழியாக அடி வயிற்றின் முன் பக்கமுள்ள சிறுநீர்ப்பைக்குச் செல்கின்றது. சிறு நீரைப் பரிசோதனை செய்வதால், உடம்பிலுள்ள நோயின் தன்மையை நிச்சயிக்கலாம். நோயாளிகள் சுத்தமான நீரை மிகுதியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

6. மூச்சுக் கருவிகள்

உடம்பு ஒரு நிமிடம் நிலை பெற வேண்டுமானுலும், அதற்கு வேண்டும் அளவு காற்று இல்லாமல் முடியாது. உணவு இல்லாமற் சில வாரங்கள் உயிரோடு இருக்கலாம். நீரில்லாமல் சில நாட்கள் இருக்கலாமென்பர். ஒருவரும் காற்றில்லாமல் சில நிமிடங்களுக்கு மேல் உயிருடன் இருத்தல் முடியாது. காற்றில் பிராணவாயு கலந்திருக்கிறது. காற்றுச் சுவாசப் பைக்குள் போனவுடன் அதிலுள்ள உயிர்க் காற்று (பிராணவாயு) இரத்தத்திற்கலந்து உடம்பெங்கும் பரவுகிறது. உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாய்ச் சூடும் ஆற்றலும் உடம்பில் உண்டாக்குவது உயிர்க் காற்று. ஆதலின், அது மிகுதியாய்க் கலந்த காற்றினையே நாம் உட்கொள்ள வேண்டும். வெளியே இருந்து உட்புகுங்காற்றில் பிராணவாயுவுண்டு. உள்ளே இருந்து வெளியே செல்லுங்காற்றில் அது மிகக் குறைவாய் இருக்கும். ஆதலால், அதனை மீட்டும் உட்செலுத்துதல் கூடாது. வெளியே விடும் மூச்சில் இரத்தத்தினின்று சுவாசப் பையினுள் தள்ளப்பட்ட நச்சுப்பொருள்களும் உள்ளன. அவை கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. அவற்றைத் தூரத்தே கொண்டு செல்வதற்கு நல்ல காற்று உலாவ வேண்டும். காற்று உலாவுவதற்கு இடமில்லாத அறையிற் பலர் படுத்திருந்தால், அறையிலுள்ள காற்ருேடு வெளி விடும் மூச்சுக் காற்றுக் கலந்து மீட்டும் சுவாசிக்கப்பட்டு, நோயினை விளைக்

கும். ஆதலால், அறையின் பலகணிகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டும். அவற்றின் வழியாகக் கதிரவன் ஒளியும் தூய காற்றும் அறைக்குட்பாய்தல் நல்லது.

நாம் உட்கொள்ளும் காற்ருனது மூக்கு வழியாகக் காற்றுக் குழலினூடு சென்று சுவாசப்பையை அடைகிறது. கழுத்திலுள்ள அதன் பகுதி குரல் வளையெனப்படும். காற்றுக் குழல் கழுத்திற்குக் கீழே இரு கிளையாகப் பிரியும். ஒவ்வொரு கிளை ஒவ்வொரு சுவாசப் பைக்குச் செல்லும். ஒவ்வொரு சுவாசப் பையிலும் அளவற்ற மிக நுண்ணிய காற்றுப்பைகள் இருக்கின்றன. மூச்சு இழுப்பதால் அச்சிறு பைகளில் காற்று நிரம்பும். மூச்சு விடுவதால் அச்சிறு பைகள் காலியாகும். ஒரு நிமிடத்திற்குச் சுமார் பதினுறு அல்லது பதினெட்டு முறை முச்சு இழுத்து விடுகிறேம். ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் காற்றுப் பைகள் நாலு முறை சுருங்கி விரியும். உடற்பயிற்சியால் மூச்சு அதிக முறை நிகழும்; சுரத்திலும் அவ்வாறேயாகும். உயிர் உள்ள பொருள்கள் யாவும் மூச்சுக் கொள்வனவே. செடி கொடிகள் அவற்றின் இலைகள் வழியாகச் சுவாசிக்கின்றன. சில வகைப் புழுக்கள் தோலின் வழியாகச் சுவாசிக்கின்றன. மீன்கள் நீரிலிருந்து காற்றை உட்கொள்கின்றன. மூச்சிழுத்தலும் விடுதலும் கடவுள் செயலால் நிகழ்வனவே.

ஏனெனில், நாம் தூங்கும் போதும் சுவாசம் நாம் அறியாமலே நிகழ்கின்றது. சுவாசம் நன்ருக நடைபெறுவதற்கு நம்முடைய உடம்பை வளைவின்றி

நேராக வைத்துக்கொள்வது அவசியம். காற்றுப் புகுதற்கு உண்டான இயற்கை வழி மூக்கே. வாயி னுற்சுவாசித்தல் நல்லதன்று. மூக்கிலுள்ள சிறு மயிர்க்கால்கள் காற்றிலுள்ள புழுதியையும் புழுக் களையும் உட்புகாமல் தடுக்கும். மூக்கின் வழி செல் லும் காற்று, வெதுவெதுப்பும் ஈரமும் உடைய தாகிறது. வாய் வழியாக உட்புகுங்காற்று, அவ் வாருவதில்லை. வாய் வழியே சுவாசிப்பதனுல் இரும லுங் கோழையும் உண்டாதல் கூடும். காற்றிலுள்ள புழுதியைச் சுவாசப்பைக்குள் போகாமல் தடுத்தல் வேண்டும். அப்புழுதியில் கண்ணுக்குத் தெரியாத நோய்ப் புழுக்கள் தங்கி இருக்கும். தெருவிலுள்ள புழுதி மேற்கிளம்பிச் சுவாசிக்கப்படுங் காற்ருேடு கலவாதபடி அதன்மீது தண்ணீர் தெளித்தல் வேண் டும். நோயாளிகள் துப்பிய உமிழ் நீரிலுள்ள நோய்ப் புழுக்கள் புழுதியிற்றங்கிப் புழுதியோடு காற்றிற் கலந்து, மூச்சிழுக்கும்போது நமது சுவாசப் பைக்குள் செல்லுதல் கூடும். உமிழ் நீர் கலந்த குப்பையை அல்லது துணிகளை எரித்துவிடுதல் நலம்.

குடிப் பழக்கத்தாலும் சுருட்டுப் பிடிக்கும் பழக் கத்தினுலும் சுவாசக் கருவிகள் கெடுகின்றன. மூக்கு, தொண்டை, குரல் வளை, மூச்சுப்பை ஆகிய இவற் றின் உட்பகுதியை மூடி உள்ள சவ்வினைச் சுருட்டுப் புண்ணுக்குகின்றது. அவ்வாறே வெறிச் சரக்கு களும் தீங்கு விளைக்கின்றன. சாராயமானது இரத் தத்தில் சேர்ந்து சுவாசப்பைக்குச் சென்றவுடன் சுவாசப்பை அதிலுள்ள நச்சுப்பொருளை வெளியே

தள்ளுவதற்கு விரைந்து முயல்கின்றது. அங்நச்சுப் பொருள்கள் வெளியே விடும் மூச்சோடு கலக்கும் போது அது சுவாசப்பையில் பட்டு, அதைத் தாக்கு கின்றது. ஆதலால், வெறிமிக்க பானங்களையும் புகை யிலையையும் ஒழித்தல் நலம்.

இரவும் பகலும் காற்றுத் தாராளமாய் உலா வும் வீட்டிற் குடியிருத்தல் நலம். இரவில் படுக்கும் அறையின் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளு தல் வேண்டும். குளிர் இருந்தால், உடம்பை மூடிக் கொள்ளலாம்; முகத்தை மூடுதலாகாது. வளையாமல் நேராகவே நிற்றலும் இருத்தலும் சுவாசப்பையில் காற்று நன்கு நிரம்புவதற்கு ஏதுவாகும். புகை யிலையை எந்த விதமாகவும் உபயோகப்படுத்துதல் கூடாது. வெறி விளைக்கும் எவ்விதப் பானத்தையும் உபயோகப்படுத்துதல் கூடாது. மூக்கின் வழி யாகவே மூச்சு இழுத்தலும் விடுதலும் வேண்டும். பிராணுயாமம் செய்வது சுவாசப் பைக்குப் பலங் கொடுக்கும். கொசு நிறைந்திருக்கும் இடங்களில் வீடு கட்டுதல் கூடாது. கோழி, பன்றி, நாய், ஆடு, மாடு முதலியவைகளை வீட்டிற்கருகில் வைத்து வளர்த்தல் கூடாது. அவற்றின் மேலுள்ள ஈக்கள் நோய்க்குக் காரணமாகும். அவை போன்ற பல பிராணிகளுக்கு இருமல் நோய் உண்டு. அவைகளி லிருந்து அது மனிதர்களுக்குப் பரவும். சுத்தமான காற்றே உயிர்க்கு ஆதாரமானதால், காற்றினை மாசு படுத்தும் எவ்விதப் பொருளையும் வீட்டிற்கரு கில் வைத்தல் கூடாது.

7. எலும்பும் தசையும்

எலும்புக்கூடே உடம்பிற்கு வடிவு கொடுத்து நம்மை நேராக நிற்கச் செய்யும். இப்போதிருக்கும் முறைப்படி எலும்புச் சட்டம் அமையாமற்போனால் புழுக்கள் போல நிலத்தின்மீது நாம் நகர வேண்டுவதாய் இருக்கும். நமது உடம்பில் இருநூற்றுறு எலும்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் இரத்தக் குழாய்களும் நரம்புகளும் உள்ளன. உடம்பின் ஒவ்வோர் உறுப்பின் உபயோகத்திற்கேற்றபடி அங்கங்கே உள்ள எலும்பின் வடிவம் அமைந்திருக்கிறது. தலையோடு கிட்டத்தட்ட ஒரு பெரிய வட்டப் பந்து போல அமைந்திருக்கிறது. அஃது உட்பக்கம் குழிந்திருப்பதால், மூளை தங்குவதற்கு அஃது இடமாய் இருக்கிறது. மூளையை அது பாதுகாக்கின்றது. விலா எலும்புக்கூடு, இருதயத்தையும் சுவாசப் பையையும் பாதுகாக்கும் பெட்டிபோல இருக்கிறது. கால் கை எலும்புகள் நீளமாயும் ஒடுக்கமாயும் இருப்பதால், அவ்வுறுப்புகளைத் தாராளமாயும் விரைவாயும் அசைத்தல் முடிகின்றது. சிறு பிள்ளை எலும்புகள் மிக மெதுவாயிருப்பதால், அவைகளை வடிவமாற்றம் அடையாமற் பாதுகாக்க வேண்டும். பிறந்த குழந்தையை ஒரு பக்கமாகவே கிடத்தி வைத்தால் நெற்றியின் ஒரு புறம் புடைத்தும் மற்றொருபுறம் தட்டையாயும் வடிவுறுதல் கூடும். ஆதலால், சில மணி நேரங்களுக்கிடையில் அதன் கிடையை மாற்றவேண்டும். நிற்குந்திறம் உண்டாவ

தற்குமுன் குழந்தையை நிறுத்தி வைத்தால், அதன் கால்கள் வளைந்து போம். எலும்பு உரம் பெறுதற்குரிய சத்தான உணவுகளைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

இரண்டு எலும்புகள் சந்திக்கும் இடத்திலுள்ள பொருத்துகள் பல வகையாய் இருக்கும். விரல் எலும்புகளின் பொருத்துகள் கதவுக்கீல்கள் போல இருப்பதால், விரல்கள் கதவுபோல முன்னும் பின்னுமாக அசைதல் கூடும். தோளெலும்பின் பொருத்து ஒரு குழியில் ஒரு பந்தினை அமைத்தாற்போல இருக்கும். அது கையை வட்டமாகச் சுழற்றுவதற்குத் துணை புரிகின்றது. பொருத்துகளில் எலும்புகள், பலமான கட்டுகளால் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. பொருத்துகளை அளவுக்கு மிஞ்சி அதிகமாக அசைத்தால், கட்டுகள் கிழிவுபடும். அப்போது சுளுக்கு உண்டாகும். எலும்புகள் இலேசாக உடைந்தால் தக்கபடி சிகிச்சை செய்தவுடன் அவை வளர்ந்து பொருந்திக்கொள்ளும். மரத்தின் கிளைகளைப்போல அவைகள் வளர்ந்து பொருந்துவன.

எலும்புக்கு மேலாகத் தசைப் பகுதிகள் உள்ளன. உடம்பில் சுமார் ஐந்நூறு தசைப் பகுதிகளுக்குமேல் உள்ளன. அவை பல வகை வடிவும் அளவும் உள்ளவை. சில வட்டமாயும், சில நீளமாயும், சில குட்டையாயும், சில பெரியவாயும், சில சிறியவாயும் இருக்கும். முன் கையை மேற்கைக்கு நேரே வளைக்கும்போது மேற்கையிலுள்ள தசை நன்கு புல

ணுகும். வெற்றிலையைச் சுவைத்து மெல்லும் போது வாயின் கீழெலும்பை அசைக்கும் தசைகள் பொருத்துப் பக்கத்தில் தோன்றும். தசைகளின் தொழில், உடம்பின் பகுதிகளை அசைப்பதாகும். நாம் நடக்கும் போது தசைகள் தொழிற்படுவதைப் பார்க்கலாம். சும்மா நிற்கும் போதும் சில தசைகள் சுருங்கினுற்றுன் உடம்பு நேராய் இருக்கும். உட்கார்ந்திருக்கும் போது முதுகுத் தசைகளைத் தளர விட்டால் முதுகு வளைந்து கூனல் உடையதாகும். ஆதலால், எப்போதும் நேராகவே நிற்கவும் இருக்கவும் பழகுதல்வேண்டும். உடம்பின் உறுப்புகளை அவற்றின் அமைப்புக்கேற்ப அசைத்துப் பயிற்சி செய்தால், இரத்த ஓட்டமும், சீரண சத்தியும், நல்ல சுவாசமும் ஏற்படும். நல்ல உடம்பு மனத்தின் பயிற்சிக்குத் துணை செய்யும். உபயோகத்தினுலே உறுப்புகள் வளர்ச்சியும் உறுதியும் அடைகின்றன. கொல்லத்து வேலை, தச்சு வேலை செய்பவர்களின் கை பெரிதாயும் பலமாயும் இருக்கும். மலை வேலை ஆட்களின் கால்கள் பெரியனவாயுந் திறமாயும் இருப்பதற்குக் காரணம், அவர்கள் நடத்தற்கரிய கடினமான இடத்தில் மிகுதியாய் நடப்பதேயாகும். நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், தோட்ட வேலை செய்தல், தச்சு வேலை முதலியவற்றுல் தசைகள் வளனும் திறனும் உடையனவாகும்.

8. நரம்பின் அமைப்பு

மூளையிலும் முதுகந்தண்டிலும் நரம்புகளுக்குரிய சிறு கூடுகள் இருக்கின்றன. அவைகளிலிருந்து நரம்புகள் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒவ்வொரு கருவிக்கும் பலவாருகப் பிரிந்து செல்கின்றன. அவற்றின் வழியாக ஒவ்வொரு கருவியும் உரிய நேரத்தில் உரிய தொழிலை உரிய முறையில் செய்வதற்குரிய இயக்கம் ஏற்படுகின்றது. சுவாசப்பை, இருதயம், ஈரல் முதலியவற்றை இயக்குவது நரம்புத் தொகுதியே. மூளையில் இருக்கும் நரம்புகளின் மூலமானது ஆலோசிப்பதற்கும் நினைவில் வைத்துக்கொள்வதற்கும் துணை புரிகின்றது. மனத்தின் செயல் மூளையின் வாயிலாகப் புலனுகின்றது. உடம்பின் எப்பகுதியிலிருந்தும் மூளைக்குச் செய்தியைக் கொண்டு செல்வனவும் நரம்புகளே. மூளையும் முதுகந்தண்டும் தந்தி நிலையம் போலவும், நரம்புகள் தந்தி போலவும் அமைந்துள்ளன. மூளையின் பின்புறத்திலிருந்து ஒரு சுண்டு விரல் அளவுள்ள கயிறு போலத் தலையோட்டிலுள்ள ஒரு துவாரம் வழியாகச் சென்று முதுகெலும்புக் கூட்டுக்குள் செல்வது முதுகந்தண்டு எனப்படும். நரம்புகள் பல கிளைகளாய்ப் பிரிந்து உடம்பெங்கும் பரவும்போது சில நரம்புகள் மிக நுண்ணிய பட்டு நூல் இழையினும் நுட்பமாய் இருக்கும். கண்ணுனது நமக்கு அருகில் ஒரு பாம்பைப் பார்த்ததும் கண்ணுக்கும் மூளைக்கும் சம்பந்தப்பட்ட நரம்பு, அச்செய்தியை மூளைக்குக் கொண்டு

போகும். உடனே மூளையானது கை கால்களில் உள்ள தசைகளுக்குப் பிறிதொரு நரம்புத் தொகுதி வழியாகப் பாம்பிற்குத் தூரமாக அசைந்து விலகும் படி செய்தி அனுப்பும். அவ்வாறே ஒவ்வொரு தொழிலும் நடைபெறும் என்பதை அறிக. மனத்திற்கும் மூளைக்கும் சம்பந்தமிருப்பதால், மனத்திலுண்டாகும் முயற்சிகள் மூளையிலிருந்து செல்லும் நரம்பு வழியாக உடம்பில் மாற்றங்களை உண்டுபண்ணும். ஒருவருக்கு வெட்கம் அல்லது கோபம் ஏற்பட்டால், முகத்தின் தோலிலுள்ள நரம்புகள் அங்கேயுள்ள இரத்தக் குழாயை அகலப்படுத்தி, அதில் இரத்தம் அதிகமாய்ப் பாயும்படி செய்து, முகத்தைச் சிவக்கச் செய்கின்றன. ஒருவனுக்குப் பயம் அதிகப்பட்டால், வியர்வைக் கோளங்களில் உள்ள நரம்புகள் புழுக்கமில்லாதபோதும் உடம்பில் வேர்வையை உண்டாக்கும். உடம்பு செம்மையாய் இருக்க வேண்டுமானால், மனம் செம்மையாய் இருக்க வேண்டும். தீய எண்ணங்களால் மனம் நோயடைவதால் உடம்பும் நோய் வாய்ப்படும்.

9. தோல்

உடம்பின் எல்லாப் பகுதிகளையும் மூடிப் பாது காக்கும் இயற்கைப் போர்வையாயமைந்தது தோலா கும். தோலின் மேலடுக்கு ஒன்றும், உள்ளடுக்கு ஒன்றும் இருப்பதைப் பலர் அறியாமலிருக்கலாம். உள்ளடுக்கில் மிகச் சிறிய வியர்வைக் கோளங்கள் உள்ளன. அவற்றுள் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒவ் வொரு சிறு குழாய் மேற்பாகத்திற்கு வியர்வை நீரைக் கொண்டு போகின்றது. வியர்வை நீர் காற் றில் ஆவியாகிக் கலக்கின்றது. அதில் உப்பும் உடம்பிலுள்ள அழுக்குப் பொருள்களும் இருக்கும். வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைபட்டால், உடம்பி லுள்ள அழுக்குகள் வெளியே போவதற்கு வழி இல்லாமல், உடம்பைக் கெடுக்கும் நச்சுப் பொருள் களாய்விடும். வியர்வையிலுள்ள அழுக்குப் பொருள் கள் கெட்ட நாற்றத்தை உண்டாக்குவதுடன் வியர் வைத் துவாரங்களையும் அடைத்தல் கூடும். ஆதலால், உடம்பை நன்றாகக் கழுவிச் சுத்தம் செய்தல் வேண் டும். உடைகளை அடிக்கடி மாற்றி உடுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

ஒவ்வோர் உரோமத்தின் அடியிலும் எண் ணெய் உண்டாவதற்குரிய ஒவ்வொரு சிறு கோளம் உண்டு.

அக்கோளத்திலிருக்கும் எண்ணெய் தோலின் மேல் பரவித் தோலின் வறட்சியைத் தடுக்கிறது.

அவ்வெண்ணெயோடு காற்றிலுள்ள புழுதி கலந்தால், கெடுதியை விளைக்கும். ஆதலால், சீயக்காய், சோப்பு, வெந்நீர் முதலியவற்றால் அதனைக் கழுவி விடுவது நல்லது. அந்த எண்ணெயில் உண்டாகும் புழுக்களினால் மயிர் முளையாது. மழமழப்பு ஏற்படுகின்றது. சிலர் அப்புழுக்களைப் போக்குவதற்கு நனைந்த உப்பு முதலிய சில மருந்துப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

பரிச உணர்ச்சிக்குக் காரணம் தோலிலுள்ள நரம்புகளுள் ஏதாவது அதனைத் தொடுதலை மூளைக்குத் தெரிவிப்பதேயாகும். அந்நரம்புக்கும் மூளைக்கும் சம்பந்தமில்லாமற்போனால், ஒரு பொருள் சூடாயிருப்பதையும் குளிர்ச்சியாயிருப்பதையும் நாம் உணர முடியாது. குருடர்க்கும் பரிச உணர்ச்சியை நன்கு பயிற்றுவதால் அவர்கள் கடிதத்தின் மேலெழுந்து தோன்றும் எழுத்துகளை வாசிக்கக் கூடியவர்களாகின்றார்கள்.

நகங்கள் விரல்களைப் பாதுகாக்கின்றன. ஆனால், அவை அழுக்குச் சேர்ந்த நோய்ப் பூச்சிகள் தங்குவதற்கும் இடமாகுமாதலால், நாம் உணவு கொள்ளத் தொடங்குமுன் நன்றாக நகங்களைக் கழுவி விடுதல் வேண்டும். நகங்களைக் கடிக்கும் பழக்கம் நோய் விளைக்கக் கூடிய கெட்ட பழக்கமாகும்.

10. உணவு கொள்ளுதல்

உடம்பை நோயற்ற நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்வதற்கு இன்றியமையாதது, தக்க உணவை உரிய நேரத்தில் வேண்டிய அளவில் உட்கொள்ளுவதே ஆகும். சிலர்க்குப் பிறவியிலேயே நல்லுடம்பு அமைந்திருப்பதால், தகாத உணவினால் உண்டாகுங் கேடு அவர்களை அதிகமாகப் பாதிப்பதில்லை. சிலர் வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களையும் வாதுமைப் பருப்புப் போன்ற பருப்புகளையும் தின்றாலும், மிகக் குறைவாக உணவு உட்கொண்டாலும், நல்ல உடல் நிலையைப் பெறாமல் வருந்துவதும் உண்டு. ஒருவனுக்கு உவப்பாயிருக்கும் உணவு, மற்றொருவனுக்கு வெறுப்பை விளைத்தல் கூடும். அளவாக உண்ண வேண்டுமென்றால், ஒருவர் கொள்ளும் உணவுக்கு மற்றவர் கொள்ளும் உணவின் அளவு வேறுபடும். உடம்பின் அமைப்புக்குத் தக்கபடி சுவைகளும், செரிக்கும் ஆற்றலுக்குத் தக்கபடி உணவும் வேறுபடும். உண்டது நன்றாகச் செரித்த பின் அளவாக மறுபடியும் உணவு கொள்ளுதல் உடம்பு நெடுங்காலம் நிலைப்பதற்குக் காரணமாகும். ஆகையால், திருவள்ளுவர்,

'அற்றால் அளவறிந் துண்க; அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு.'

என்று கூறினர்.

எல்லாராலும் ஒரே மாதிரி உண்ணவோ, உடற் பயிற்சி செய்யவோ முடியாது. இளமையில் உடல்

வளர்ச்சிக்குப் போதுமான உணவை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். முதுமைப் பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படாதாகலின், குறைந்த உணவை உட்கொள்ளுதலே நல்லது. சத்தான உணவைக் கொள்ளுதல் நல்லதாயினும், முதுமையில் சத்து மிகுந்த உணவைச் செரித்தல் கடினமாகும். உடம்பின் உழைப்பினுல் வேலை செய்கின்றவர்கள் உண்டு செரித்துக் கொள்ளக்கூடிய உணவை ஓரிடத்திலேயே இருந்து மூளை வேலை செய்கிறவர்கள் செரிப்பித்துக்கொள்ள முடியாது. முதுமையுற்ற காலத்தில் செரி கருவிகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலை கொடுப்பது தவறு. உடலுழைப்புச் செய்பவர்களுக்குக் கரிநீர்ச்சத்து (Carbohydrate) மிக்குள்ள அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, தானிய மா, சர்க்கரை முதலியவற்றைச் செரித்துக்கொள்ளும் ஆற்றல் உண்டு. ஓரிடத்திலேயே இருந்து வேலை பார்க்கும் எண்பது ஆண்டுக்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களுக்கு வெண்கருச்சத்துடைய எளிய உணவுப் பொருள்கள் ஏற்றனவாகும். கொழுப்புண்டாக்கக் கூடிய நெய், பால், கொட்டைகள் முதலிய உணவுப் பொருள்கள் அளவாகவே சேர்க்கப்பட வேண்டும். ஒரு நாளைக்குச் சுமார் மூன்று அவுன்ஸ் கொழுப்புக்கு மேல் சேர்வது உடம்பிற்கு நல்லதன்று. தவிடு முற்றிலுங் களையப்படாத கோதுமை ரொட்டி, பருப்புகள், பயறுகள், கொட்டைகள் முதலியவற்றில் வெண்கருச் சத்து உள்ளது. வெண்கருச்சத்தில் கரி, பிராணவாயு, நீர் வாயு, வெடி உப்பு வாயு, கந்தகம்

என்பன உள்ளன. அவை உடலுக்கு உறுதி செய்வன. ஒவ்வொருவரும் தத்தம் செரிமான ஆற்றலை அறிந்து, அதற்கு ஏற்ற அளவு வெண்சத்துக் கலந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு எலும்பும் பல்லும் உண்டாவதற்குக் காரணமாகச் சுண்ண உப்புகள் தேவையாகும். முதியவர்களுக்கு இரும்பு சம்பந்தமான உப்புகள் தேவை. நாவின் சுவையையே முக்கியமாகக் கருதி உணவுகளை மிகுதியாக உட்கொள்ளுதல் தவறு. சந்தர்ப்பத்திற்குத் தக்கபடி செரிக்கும் ஆற்றலும் மிகுதல் கூடும். ஒரே இடத்திலிருந்து வேலை செய்பவன் வெளியே போய் உலாவித் திரிந்து வேலை செய்ய நேர்ந்தால், அப்போது வழக்கத்திற்கு அதிகமான உணவை அவன் செரிப்பித்தல் கூடும். வேலை குறைந்த நேரத்தில் உணவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதைப் பலர் கவனிப்பதில்லை. நாகரிகமற்ற பணக்காரர் பலர், தமக்குச் செரிக்கக்கூடிய உணவின் அளவுக்கு இருமடங்கு, மும்மடங்கு அதிகமான சுவையுள்ள உணவுகளையுண்டு, அதனால் வருங்கெடுதியை அனுபவிக்கின்றனர். சிலர் வேலை அவசரத்தினால் உண்ணும் உணவை நன்றாகச் சுவைத்து மெதுவாக உண்ணாமையின், முதுமையில் உணவு வெறுப்பால் வருந்துகின்றனர்.

சுத்தமான புதிய பழங்களையும் பச்சைக் கீரை வகைகளையும் பிற உணவோடு சேர்த்து உண்பது நல்லது. ஆரஞ்சுப்பழ ரசம் இளைஞர்க்கும் முதியவர்க்கும் நன்மை தரத் தக்கது. பச்சைக் கீரைகளை

நீரை வடித்துவிடாமல் நீராவியில் வேகவைத்து உண்ணின், அவற்றின் உயிர்ச்சத்துக் கெடுவதில்லை. சோடா உப்புச் சேர்ந்தால் உயிர்ச் சத்து ஒழிந்துவிடும்.

சிறிது காலத்துக்குமுன்னே உணவுப் பொருள்களில் சில வகை உயிர்ச்சத்துகள் இருப்பதால் அவற்றை அழித்துவிடாமல் சமையல் செய்தல் அவசியமென்பதை மேலை நாட்டு அறிவு நூலார் கண்டனர். வெண்ணெய், பால், பச்சைக் காய்கறிகள், முட்டை, சில பிராணிகளின் ஈரல்கள், தவிடு போக்காத தானியம் முதலியவற்றிலுள்ள முதலுயிர்ச்சத்து (Vitamin A) முதியவர்களுக்கு அவசியமாகும். சில வகைப் பருப்புகள், பழங்கள், வெங்காயம் முதலியவற்றில் இரண்டாவது வகை உயிர்ச்சத்து (Vitamin B) இருக்கின்றதாம். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம்பழம், கொடி முந்திரிப் பழம், தக்காளிப்பழம் முதலியவற்றில் மூன்றுவது வகை உயிர்ச்சத்து (Vitamin C) உண்டென்பர். உயிர்ச் சத்துள்ள உணவுகள், நோய்ப் புழுக்களைத் தாக்கி ஒழிப்பதிற் சிறந்தனவாம். சில வகை உயிர்ச் சத்துகள் இல்லாமையால், மலட்டுத் தன்மை ஏற்படுகின்றதென்பர். உயிர்ச் சத்துள்ள காய் கறிகளை அதிகமாக வேகவைப்பதால், அவற்றின் உயிர்ச் சத்துக் கழிந்து போகின்றது. சீமை இலந்தம்பழம் (ஆப்பிள்), உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றின் மேல் தோலில் உயிர்ச்சத்து இருப்பதால், அவற்றை நீக்குதல் கூடாது. தகரத்தில் அடைத்து வரும் பழங்களில் உயிர்ச்சத்துக் குறைந்து போகின்றது.

நாம் கடையில் வாங்கும் பழங்களை உண்பதற்கு முன் வெந்நீரால் கழுவுதல் நல்லது. பாலைக் காய்ச்சின பிற்பாடு ஐந்து அல்லது ஆறு மணி நேரம் வைத்திருந்தால், அதில் நோய்ப் புழுக்கள் உண்டாகும். புலாலுணவு நோய்க்குக் காரணமாதலால், அதனை ஒழித்தலே நல்லது. சில பருப்புகளில் மாமிச உணவிலிருப்பதைவிட அதிகமான உயிர்ச் சத்து இருக்கின்றது.

உணவு சமைக்கும் சமையலறையை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதல் சுகாதாரத்திற்கு இன்றியமையாததாகும். சூரிய வெளிச்சமுங் காற்றும் சமையலறைகளில் உலாவுதல் வேண்டும். ஈ, கொசு முதலிய பூச்சிகள் அணுகாதபடி வலைப்பெட்டிகளிலும் மூடிய பாத்திரங்களிலும் உணவுப்பொருள்களைப் பாதுகாத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரிசி, காய் கறி முதலியவற்றைத் தூய நீரிற் கழுவுதல் வேண்டும். பாத்திரங்களை வெந்நீரால் கழுவிச் சுத்தமான துணியினால் துடைத்தல் வேண்டும். பதனழிந்து ஊசிய உணவை உடனே அகற்றுதல் வேண்டும். உணவுப் பொருள்களை எண்ணெயிலிட்டு வறுப்பதைவிட, நீரில் வேக வைப்பது சிறந்தது. குறிப்பிட்ட இரண்டு அல்லது மூன்று முறைக்கு மேல் ஒரு நாளில் உணவு கொள்ளுதல் கூடாது. இரவில் அகாலத்தில் உணவு கொள்ளுதல் செரிமானத்திற்கு ஊறு விளைக்கும். குறிப்பிட்ட நேரங்களுக்கு இடையில் உணவு கொள்ளுதல் கூடாது.

11. பானம்

நம் உடம்புக்கு ஒரு நாளைக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் நீரின் அளவு சுமார் ஐந்து படி ஆகும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு படித் தண்ணீருக்குக் குறையாமல் உட்கொள்ளுவது முதியவர்களுக்கு நன்மை பயக்கும். அதனுல், மலச் சிக்கலும் நீங்கும். பானத்திற்குச் சிறந்தது நல்ல நீரேயாகும். சிலர் தண்ணீர்க்குப் பதிலாகச் சோடா முதலியவற்றை மிகுதியாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். அஃது அவ்வளவு நல்லதன்று. நன்னீர் இரத்தத்தில் உள்ள சூட்டையும் அழுக்கையும் குறைக்கும்; நோயையும் மாற்றும். அதற்குச் சுவை உண்டாக்கவேண்டினுல், கஞ்சியையோ, எலுமிச்சம்பழ ரசத்தையோ, பழ ரசத்தையோ அதனேடு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

'பீர்' என்னும் மதுவைக் குடிப்பது உடம்புக்கு நல்லதென்று ஆங்கில நாட்டில் சிலர் கருதுகின்றனர். எனினும், அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, சோளம் முதலியவற்றைப் புளிக்க வைத்து அம்மதுச் செய்யப்படுவதால், அது ஈரலுக்குக் கெடுதி செய்யுமென்றறிக. அஃது இரத்தத்திற் புளிப்பை உண்டாக்கி உணவு வெறுப்பை உண்டாக்கும். அதைச் செரித்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் ஒருவர் வயதையும் உடலமைப்பையும் பொறுத்தது. அதைச் சீரணத்தின்பொருட்டுக் காற்படிக்கு அதிகமாகாமல் உட்கொள்ளுதலில் கெடுதியில்லை என்பாருமுளர். அஃது உடலுழைப்புக்குத் துணையாகுமென்று அறிவு நூல்கள் திட்ட

மாகக் கூறவில்லை. முதியவர்கள் பீர் முதலியவற்றை அதிகமாகக் குடிப்பது முதுமைக்கு ஏதுவாவதுடன் ஆயுளையுங் குறைவு படுத்தும். சில வகை 'ஒயின் கள்' பருகுவது உடம்புக்கு நல்லதென்பர் சிலர். உடம்பு பருத்தவர் அவற்றைக் குடித்தலினால் இடர்ப் படுவர். சில நோய்களுக்குப் 'பிராந்தி' நல்ல தென்பர். ஆனால், அனத அளவாகவே பயன்படுத்து தல் வேண்டும்.

வெறியுண்டாக்காத பானங்களுள் தேயிலையைச் சிலர் நல்லதென்கின்றனர், ஆனால், வாத நோயுடைய வர்களுக்கு அது நல்லதன்று. அது மூளைக்குச் சில வேளைகளில் ஊக்கமளிப்பினும், சூடான தேயிலைப் பானம் அசிரணத்தை உண்டுபண்ணி வயிற் றிற் புண்ணை உண்டாக்கும். தேயிலையைப் போலக் காப்பியிலும் அத்தகைய குற்றமுண்டு. இரண்டி லும் ஒருவிதமான நஞ்சிருத்தலால், அவற்றை மிகுதி யாக உபயோகப்படுத்துதல் கூடாது. அவற்றி லிருக்கும் நஞ்சு இருதயத்தையும் நரம்பையும் பல வீனப்படுத்தும்; தூக்கத்தையும் கெடுக்கும். தேயிலை யும் காப்பியும் உணவல்ல. அவை உடம்பின் இளைப்பைப் போக்கப் பயன்படுவனவே. காப்பியை விடக் 'கோக்கோ' நல்லதென்பது தெரிகின்றது. தேயிலை உடம்பைப் பருக்க வைக்கின்றதென்றும், காப்பி அவ்வாறு செய்வதில்லையென்றும், காப்பி சில வகை உணவுகள் செரிப்பதற்குத் துணை செய்கின்ற தென்றும் சில அறிஞர் கருதுகின்றனர்.

ஊக்கமளிக்கும் பானத்தைவிட வெறியளிக்கும் பானமே மிகுந்த கேடு பயக்கும். ஒயின் மிகுந்த பிரான்ஸ் நாட்டில் ஒயின் குடிப்பதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள் அதைப்பற்றிக் கூறுவதாவது:

ஒயின் குடிப்பதால் ஒருவன் தன் பெற்ருேர் மனைவி மக்களிடத்துள்ள அன்பை இழக்கின்ருன்; வேலையில் திறமை இல்லாதவனுகின்ருன்: களவு முதலிய குற்றங்களை வழக்கமாகச் செய்ய முற்படுகின்ருன். ஒயின் திமிர் வாதம், வயிற்றெரிச்சல், ஈரல் வீக்கம், இருமல் நோய், பயித்தியம் முதலிய நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றது; குடிகாரனுக்கு வரும் நோய் எளிதிற்குணமாவதில்லை. மரணத்திற்கு அது முக்கிய காரணமாகும்.

வெறிநீர் இயற்கையிற் காணப்படாததொன்று. இயற்கையிற்காணப்படும் இனிய நீர் மனிதன் செயலால் புளிப்புற்றுப் பொங்கி வெறிநீர் ஆகின்றது. பீர் முதலிய சில வகைப் பானங்களில் வெறித்தன்மை குறைவாயும், சிலவற்றில் அதிகமாயும் இருக்கும், எனினும், வெறிநீர் நச்சுத் தன்மை உடையதாகலின், எவ்வகை வெறிப்பானத்தையும் உபயோகியாதிருத்தலே நல்லது. வெறி நீரில் ஒரு புழுவையாவது மீனையாவது இட்டால், அது உடனே செத்துப் போம். வெறி நீர் தனது நச்சுத்தன்மையால் வயிறு, நெஞ்சப்பை, ஈரல் முதலியவற்றுக்குத் தீங்கு விளைக்கும்.

வெறி நீர் உணவாகாது. ஏனெனில், உணவென்பது வயிற்றுள் சென்றதும் வயிற்றுக்குத் தீங்கு செய்யாமல் சீரணமாகும்; வெறி நீர் வயிற்றில் சென்றதும் வயிற்றுக்குக் கேடு செய்து, சீரணமாகாமல் இரத்தத்தில் கலக்கும். வெறி நீர் உடம்பையும் அறிவையுங் கெடுக்கிறது. அது நோய்களுக்கு மருந்தாவதுமில்லை. சில நோய்க்கு உடல் மேலே தேய்ப்பதற்கு மாத்திரம் அது பயன்படலாம்.

வெந்நீரில் முழுகிக் குளிர் நீரை உடல் முழுவதிலுந் தெளித்துத் தோலை விரைவாகத் துடைப்பதனாலும், வேர்வை உண்டாகும்படி உடற்பயிற்சி செய்வதாலும், காப்பி தேயிலை புகையிலை முதலியவற்றை ஒழிப்பதாலும், வெறிப்பொருள்களை உபயோகிப்பதில்லை என்று மன உறுதி கொள்வதாலும், புலாலுணவை நீக்கி நல்ல பழங்களையும் நன்னீரையும் ஏராளமாகப் பயன்படுத்துவதாலும் குடிப்பழக்கத்தை ஒழித்துவிடலாமென்பது அறிஞர் கருத்து.

புகையிலை வெறியை உண்டாக்காவிட்டாலும் நச்சுத் தன்மை உடையதாயிருப்பதால், அதனை உபயோகியாதிருத்தலே நலம். புகையிலையில் நூற்றில் இரண்டு பங்கு (Nicotine) நச்சுப் பொருள் இருக்கிறது. சீன தேசத்தில் புகையிலை நீரைக் குடிப்பதால் தற்கொலை நடந்திருக்கிறது. சில பிராணிகளின் நாவில் அதை வைத்தால், அவை இறந்துவிடும். புகையிலை மூளையையும் நரம்புகளையும்

உணர்ச்சியற்றனவாகச் செய்கிறது. புகையிலையின் நஞ்சு தாக்கிய நெஞ்சப்பை, சிறிது நேரம் மிக விரை வாய்த் துடிக்கும். ஒரு விநாடியில் அத்துடிப்பு நின்றாலும் நிற்கும். புகையிலை ஆயுளைக் குறைக் கின்றது என்பது இன்ஷியூரன்ஸ் கம்பெனியா ராலும் இரணச் சிகிச்சை வைத்தியர்களாலும் கூறப்படுகின்றது. அது குருட்டுத் தன்மைக்கும் காரணமாகும். அஃது உதட்டையும் நாக்கையும் தொண்டையையும் புண்படுத்தும். ஆதலால், புகை யிலை உபயோகத்தை நிறுத்திவிடுவது நல்லது.

12. நோய் நீக்கும் இயற்கை முறை

நோய் நீக்கத்திற்கு மருந்துகளை மிகுதியாக உட்கொள்வதைப்பார்க்கிலும் நோயின் முதற்காரணத்தை அறிந்து அதனை இயற்கை நற்பழக்கங்களால் அகற்றுவதே சிறந்ததாகும். சுகாதாரமான இயற்கைப் பொருள்களுள், கதிரவனொளி மிகவும் அவசியமானது. அது மனிதனுக்கு மாத்திரமல்லாமல், மற்றப் பிராணிகளுக்கும் செடி கொடிகளுக்கும் இன்றியமையாதது. சூரிய வெளிச்சம் படாத செடி, வெளிறிப் போய், நோயடைகின்றது. கதிரவனொளியானது மிக விரைவாய் நோய்ப் புழுக்களைக் கொல்கின்றது. சூரிய வெளிச்சம் படுகின்ற உடம்பின் பாகத்தில்தோலைப்பற்றியநோய் உண்டாவது அரிது. இருமல் நோய் நீக்குவதற்கும் சூரிய வெளிச்சம் இன்றியமையாததே. அது, உலகத்திலுள்ள சூடு, ஒளி, ஆற்றல் என்பவற்றிற்கு மூலமாகின்றது. அது உயிர் கொடுக்குந் தன்மையதென்று அதை வைத்தியர்கள் கொண்டாடுகின்றார்கள். சூரிய ஒளி படாத விடுகளில் வாழ்கின்றவர்களுக்கு நோய் எளிதில் உண்டாகும். குடியிருக்கும் விட்டிலுள்ள அறைகளில் உள்ள கதவு, பலகணி (சன்னல்) முதலியவற்றிற்குத் திரை போடுவது சூரியன் ஒளி வரவைத் தடுப்பதாகும். மக்கள் நெருங்கி வாழும் நகரங்களிலும் நீராவி, கரி முதலியவற்றால் யந்திரங்கள் இயங்கும் இடங்களிலும் வாழ்கின்ற மக்களுக்குப் போதுமான சூரிய வெளிச்சமும் நல்ல காற்றும்

கிடைக்க மாட்டா. வேலை நிலையங்கள் நன்ருகக் காற்றும் ஒளியும் உலாவுவதற்குரிய சன்னல்களை உடையனவாயிருத்தல் வேண்டும். நாட்டுப்புறங்களில் வாழ்கின்றவர்கள், தொழிற்சாலையின் கரிப் புகைகளைச் சுவாசிப்பதில்லை. அழுக்கான காற்று, தொத்துவியாதி என்பலவகளின் கெடுதி நாட்டுப் புறத்தில் இல்லை: நரம்புகளைத் தாக்கும் ஓசைகள் நாட்டுப்புறத்தில் மிகக் குறைவாய் இருக்கும். வழி நடப்பதில் கண்களுக்கு நாட்டுப்புறங்களில் அதிக வேலையில்லை. பசுமையான புல் வெளிகளையே கண்கள் பார்க்கும். தூய நீர் நிலைகள் கிராமங்களில் மிகுதியாய் உண்டு. ஆதலால், முதியவர்கள் நாட்டுப் புறங்களில் வாழ்வதால் தங்கள் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்துகொள்ளுகிருர்கள்.

கதிரவனொளிக்கும் நல்ல காற்றிற்கும் அடுத்தபடி, நல்ல நீர் எல்லா உயிர்ப் பொருள்களுக்கும் இன்றியமையாததாகும். நம் உடம்பில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு நீரே. இரத்தத்திலுள்ள நீர் குறைந்தால், நமது பலமும் குறையும். நீரை மிகுதியாகக் குடிப்பதால் வியர்வை வழியாகவும் சிறு நீர் வழியாகவும் உடம்பின் நச்சுப் பொருள்கள் வெளிவரும். உட்சுத்தம் நீர் குடிப்பதாலும் புறச்சுத்தம் நீரில் முழுகுவதாலும் ஏற்படுகின்றன. நோய் நீக்கத்திற்கும் நீர் உபயோகப்படுகிறது.

நீரை நன்கு காய்ச்சிக் குளிர வைத்துக் குடிப்பது நல்லது. குடி நீர் பனிக்கட்டி போலக் குளிர்ந்

திருக்கக் கூடாது. சுர நோயால் வருந்துகின்றவர்கள் குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்கலாம். அசிரணத்தால் வயிற்றில் நோவுள்ளவர்கள் வெந்நீர் குடிப்பது நல்லது. குழந்தை தண்ணீர்க்காக அடிக்கடி அழும். அது தெரிந்து அதற்குக் குடிநீர் கொடுக்கவேண்டும். இரத்த ஓட்டம் உடம்பில் நோயுள்ள பகுதியில் அதிகமாவதற்கு வெந்நீரையும் தண்ணீரையும் மாற்றி மாற்றி நோயுள்ள பாகத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். ஒற்றடம் கொடுப்பது நோய்க்குத் தக்கபடி பதினைந்து நிமிடம் முதல் அறுபது நிமிடம் வரை செய்யலாம். மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிடத்திற்கொரு முறை இடைவிட்டு ஒற்றடம் கொடுப்பது நல்லது. இடையிடையே குளிர் நீர் ஒற்றடம் சில விநாடிகள் வரையிற்கொடுக்கலாம். பல வகையான நோவுகளை ஒற்றடம் நீக்கிவிடும்.

13. கால் முழுக்கு

ஒரு மரத்தொட்டியில் கணைக்கால் நனையும் அளவு வெந்நீர் வார்த்து அதில் இரண்டு பாதங்களை யும் வைக்க வேண்டும். அதில் சூடு அதிகமாயுள்ள வெந்நீரைக் கால் பொறுக்கும் வரை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விடலாம். ஐந்து நிமிடம் முதல் இரு பது நிமிடம் வரையிற்கால்களை வெந்நீரில் வைத் திருக்கலாம். குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த ஒரு துணியை வெந்நீரில் கால் வைப்பவருடைய நெற்றி யில் போட்டு வைத்தால், அது கிறுகிறுப்பையும் தலை வலியையும் நீக்கும். இத்தகைய கால் முழுக்கு, சுரத்தின் தொடக்கத்தில் பயன்படும். அடி வயிற் றின் எரிவு, காலின் குளிர்ச்சி, தலை வலி முதலிய வற்றை அது குணப்படுத்தும். நோயாளி பலவீனமா யிருந்தால், படுத்துக்கொண்டு காலை வெந்நீரில் வைக்கலாம். வியர்வை உண்டாவதற்குக் காலை வெந்நீரில் வைத்திருக்கும் போது போர்வையினால் உடம்பை மூடி வெந்நீர் குடிக்கலாம். தலையை எப் போதும் குளிர்ச்சியாகவே வைத்துக்கொள்ள வேண் டும். ஒரு தொட்டியில் உட்கார்ந்து, மற்றொரு தொட்டியில் உள்ள வெந்நீரில் கால்களை வைப்பதும் உண்டு. அப்படிப் பதினைந்து நிமிடம் வரை வைத் திருக்கலாம். ஒரு நாளுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை அப்படி வைத்தால், இடுப்பு வலி, சூதகவலி முதலியவை நீங்கும். வெந்நீரால் கழுவிய உடற்

பகுதிகளை ஈரத் துணியால் தேய்த்து உலர்ந்த துணியால் துடைப்பது நல்லது.

கையிலாவது காலிலாவது புண் இருந்தால், ஒரு வாளியில் குளிர்ந்த நீரும், மற்றொரு வாளியில் வெந்நீரும் வைத்து, முதலில் வெந்நீரில் சிரங்குள்ள உறுப்பை ஒரு நிமிடம் வைத்திருந்து, பின்னர்க் குளிர்ந்த நீர்த்தொட்டியில் அவ்வாறே வைக்க வேண்டும். இப்படி மாற்றி மாற்றி அரை மணி நேரம் வைத்திருந்தால், நோய் குணமாகும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை இப்படிச் செய்யலாம். காயங்கள் அல்லது சுளுக்குகளைக் குணப்படுத்துவதற்கும் இவ்வாறே செய்யலாம்.

வயிற்றிலுள்ள மலச் சிக்கலை நீக்குவதற்கு 'எனிமா' என்னும் குடற்கழுவும் கருவியை உபயோகப்படுத்தலாம். எனிமாவுக்காகப் பயன்படுத்தும் நீர் வெந்நீராயிருத்தல் நல்லது. நிலையான மலச் சிக்கலை நீக்குவதற்குச் சில நாள் வரை தொடர்ந்து எனிமா உபயோகிக்க வேண்டும். சூட்டில் எழுபது டிகிரி முதல் எண்பது டிகிரிவரையில் வெப்பமுள்ள குளிர்ந்த நீரையே உபயோகப்படுத்தலாம். வயிற்றோட்டமிருந்தால், நல்ல சூடுள்ள நீரையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

14. முழுக்கு

உடல் முழுவதும் நனையும்படி மூழ்குகின்ற வழக்கம் இக்காலத்திலேதான் ஆங்கில நாடுகளில் ஏற்பட்டது. குளிர் மிகுந்த நாடுகளில், முழுகுவது அசௌகரியமாகத் தோன்றும். மேலும், மத்திய காலத்தில், ஐரோப்பியப் பாதிரிகள் உடல் முழுக்கு, உடம்பைச் சுத்தப்படுத்தினாலும், உயிரைப் புனிதமாக்குவதில்லையென்று பேசினர். நல்ல முழுக்கு, உடம்புக்கு அழகைக் கொடுத்துக் காம நோக்கத்தை விளைப்பதென்று அவர் கருதினர். இக்காலத்தில், 'கடவுட்சார்புக்கடுத்தபடி புனிதச் சார்பு,' என்னும் கருத்தே பரவியுள்ளது. இந்திய நாட்டில் இக்கருத்து எக்காலத்திலும் பயின்று வந்துள்ளது. விடியற்காலையில், கதிரவன் உதிப்பதற்கு ஐந்து அல்லது மூன்றே முக்கால் நாழிகைக்குமுன் நாள்தோறும் எழுந்து, நீரில் மூழ்கிக் கடவுளை வழிபடுதல் சிறந்த நியமம் என்பது பண்டைத் தமிழரால் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. மத்திய வயது கழிந்த பின் நடுநடுங்கிக்கொண்டு குளிர்ந்த நீரிற்குளித்து வருந்த வேண்டுவதில்லை. குளிர்காற்று மிகுதியான இடத்திலே, குளிர்நீரில் மூழ்குதல் உடம்பிற்கு நடுக்கத்தைக் கொடுக்கும். யாதொரு நோவும் உணராது குளிர்நீரில் மூழ்குகின்ற முதியவரும் உளர். அவர் அவ்வாறு செய்தலாற் கெடுதியில்லை. வெளியே வெப்பமிகுந்த நாளில் குளிர்நீரிற்குளிப்பது இன்பமாகத்தோன்றும். மிக வெப்பமான நீரில் மூழ்குதல்

நல்லதன்று. நரம்பைப் பலவீனப்படுத்தித் தூக்கத்தை உண்டாக்கக்கூடிய முழுக்கு உடற்கு உறுதி செய்யாது. நம்முடைய நாட்டில் நாடோறும் ஒரு முறை முழுகுதல் நல்லதே. சிலர் ஒரு நாளில் மூன்று தரம் மூழ்குவதுண்டு. மிகுந்த வெப்பமுள்ள உடலினர் அவ்வாறு செய்யலாம்.

சோப்பு அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால், அது தோலிலுண்டாகும் எண்ணெயை முற்றிலும் அகற்றி விடுமென்கிறார்கள். தோலிலுள்ள அழுக்கை நன்றாகத் தேய்த்து முழுகுவது அவசியம். அதற்காகத் தோலை ஊறுபடுத்தும் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவது நன்றன்று. எலும்பு மூட்டு வாய்களில் வாத நோய் இருந்தால், அவற்றைத் தேய்த்து வெந்நீர் விடுவது நன்று. வயிறு நிறைய உண்டதும் வெந்நீரில் முழுகுதல் தக்கதன்று. மனிதனைத் தவிர மற்றப் பிராணிகள் வெந்நீரை விரும்புவதில்லை. முழுகியவுடன் துண்டு கொண்டு உடம்பை நன்றாகத் துவட்டுதல் நல்லது.

15. மணவாழ்க்கை

சுகத்திற்கும் ஆயுளுக்கும், ஒழுங்கான மண வாழ்க்கை பெரிதும் துணை செய்வதாகும். மணம் புரிந்தவர், மணம் புரியாதவரைப்பார்க்கிலும் சராசரி நீண்ட ஆயுளுடையராய் வாழ்கின்றனரென்பது மேலை நாட்டிற் கணக்கெடுக்கப்பட்டுள்ளது. மணம் புரிவதால் ஆண் மக்களுக்கு ஐந்து ஆண்டு ஆயுள் நீடிப்பும், பெண் மக்களுக்கு நான்கு ஆண்டு வாழ்க்கை நீடிப்பும் ஏற்படுகின்றன என்பர். முதுமையின் கெடுதி விரைவாகத் தொடங்குவதில்லை.

கீழ்ப்பிராணிகளும், நாகரிகமில்லாத மக்களும், மணமில்லா வாழ்க்கை நடத்துவதில்லை; தனி வாழ்வைப் பெரிதாகப் பாராட்டுவதில்லை. நாகரிகமும் கல்வியுமுள்ள மக்களுள்ளேதான் சிலர் தனி வாழ்க்கையைப் போற்றுகின்றனர்.

மேலை நாட்டில் மனநிறைவில்லாத காதல் வாழ்க்கையே நல்ல வாழ்வின்பம் இல்லாமைக்கு முக்கிய காரணமாம் என்று ஆங்கில அறிஞர் ஒருவர் கூறுகின்றார். சிறுபான்மையினரே உணவின்மைக்காக வருந்துபவர். உயர்வாழ்க்கை உடையவருக்குள் வறுமையென்பது சௌகரியக் குறைவுகளையே குறிப்பதாகும். சுறுசுறுப்பான மக்களுக்குக் காதலை விளைக்கும் இயைபுகள் அல்லது சந்தர்ப்பங்கள் பல உள்ளன. கல்வி, கற்பனையெல்லாம் சித்திரவேலைப் பாடுகள். நாடகங்கள், பேசும்படங்கள்; நல்லுணவு

முதலியன எளிதிற்காதலை விளைவிக்கும். நாகரிகம் அதிகப்படுவதால், காதல் வாழ்க்கை எளிதில் நன்கு அமைதல் கடினமாகிறது. கற்றவர் பலர், காதலைப் பற்றிப் பேசுவதே தவறென்று எண்ணுகின்றனர். சுகாதாரத்தைப்பற்றி நூலெழுதுபவர் காதல்வாழ்க்கை முக்கியமானதென்று கருதுவதில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும் காதல் வாழ்க்கை நுட்பங்களை அறிதல் நன்று. இளமையிலே காமத்தை வெல்லுதல் கடினமாயிருத்தல்போலவே, ஐம்பதுவயதுக்கு மேலும்சிலர்க்கு இச்சையை வெல்லுதல் அசாத்தியமாகும். பெண்களுக்கும், மாதவிடாய்ப் பருவம் தீர்ந்த பின்னும், இச்சை ஒழிவதில்லை. நாற்பத்தாறு வயதுக்கும் ஐம்பது வயதுக்கும் இடையேபெண்டிர்க்கு மாதவிடாய் நீங்குவதுண்டு. 70 வயதுக்குப்பின் இச்சை இயற்கையாகத் தோன்றுவதானல், அது சுகத்தையும் ஆற்றலையும் உணர்த்துவதாகும். எழுபது அல்லது எண்பது வயதுக்குப் பின்னும், குழந்தை பெற்றவர்கள் உண்டு. வயது முதிர்ந்தவர் பலவீனமான பிள்ளைகளைப் பெறுதல் கூடுமாதலின், அவர்களுக்குச் சந்ததி இல்லாதிருத்தலே நலம்.

பிள்ளைபெறும் ஆற்றல் வேறு ; காதல்வாழ்க்கை நடத்தும் ஆற்றல் வேறு. ஆண் குறி விதையிலுள்ள குழாயிலாத் தசைக் கோளங்களிற் சுரக்கும் நீரும் பெண்களது வித்துப்பையிற்சுரக்கும் நீரும் உடம்பில் முக்கிய சத்தியொன்றை உண்டாக்குகின்றன. விதையின் சிறு குழாய்க்கிடையிலுள்ள தசைக்

கோளங்கள் உடம்பின் நிலையைத் தீர்மானிப்பதில் மிக முக்கியமானவை. விதைப்பையிற் சுரக்கும் நீர் குறைவுபட்டால், பெண்களுக்கு வீரமும் இச்சைக் குறைவும் ஏற்படும். அந்நீர் மிகுமானல், அது பெண்டிர்க்குப் பெருங்காமத்தை உண்டாக்கும். உடம்பின் அந்தரங்கப்பகுதிகள் பிள்ளைப் பேற்றிற்குக் காரணமாவதோடு, எழுச்சியை விளைக்கும் துகள்களைப் பிறப்பித்தலால், அவை உடம்பு வளர்ச்சிக்கும் தோற்றப் பொலிவுக்கும் காரணமாகின்றன. அவற்றையுண்டாக்குந் தசைக் கோளங்களைக் குரங்கினின்றெடுத்து மனித உடம்பிற்பொருத்துவதால், மனிதனுக்கு ஆற்றலும், இளமையும் ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறே விதைப்பை மாற்றத்தால், பெண்களுக்கு இளமை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு செய்வது போகத்திற்கு உதவுதல் மாத்திரமன்றி, மன ஆற்றலையும், நோயை எதிர்க்குஞ் சத்தியையும் அதிகப்படுத்தும்.

ஜீவ சத்தி, பரம்பரையாக வருதல் உண்டு. நல் வளர்ப்பினுல், அது பாதுகாக்கப்படும். தவருகப் பயன்படுத்துவதால், அது கெட்டொழியும்.

மணவாழ்க்கைக்கும் பிள்ளைப் பேற்றிற்கும் தகுதியடைந்துள்ள பெண்டிர் பலர், மணவாழ்க்கைக்கு வழியில்லாமல் வருந்துகின்றனர். வறுமை காரணமாக இளைஞர் பலர் உரிய வயதில் மணம் புரியக் கூடாமையால், தவறிய ஒழுக்கத்தவராய் வாழ்நாளைக் கழிக்கின்றனர். பலர் மணம் புரியப் பெற்

றும் மணவாழ்வின் நுட்பங்களையும் விதி முறைகளை யும் அறியாமல் இடருறுகின்றனர். நடுப்பருவத்தி லுள்ள மக்களுள் பலர், மணவாழ்க்கை நலன் அனு பவிக்கப் பெருமல், இரத்த அழுத்தம் உடையவர்க ளாய்க் கோபம் அடிக்கடி தோன்றக்கூடிய மனநிலை யுடன் வருந்துகின்றனர்.

உடம்புதோறும் போக ஆற்றல் வேறுபடுவ தால், இன்னவயதில், இன்ன அளவில் அந்த ஆற்றல் இருப்பதென்று பொதுவிதியாக வரையறுத்துக்கூற முடியாது. ஒவ்வொருவரும் சொந்த அனுபவத்தைப் பரபரப்பின்றி ஆராய்ந்து, தத்தம் நடத்தையை ஒழுங்கு படுத்திக்கொள்ளுதல் நல்லது. மென்மைப் பண்பைப் பாதுகாக்கும் அளவு தெரிந்து, ஊக்கம் நிலைபெறும் அளவுணர்ந்து, நல்ல தூக்கத்திற்கேது வாகின்ற சேர்க்கையை மிகைபடாமற்செய்யின், அது உடம்பின் சுகநிலைக்குக் காரணமாகும். போக ஆற்றல் இயற்கையாகக் குறைந்தொழியுங் காலத் திற் சேர்க்கையை நிறுத்திவிடல் வேண்டும். நாற் பது வயதுக்குமுன்னும் அது குறைவுபடுதல் உண்டு. நல்லுடலில் அறுபத்தைந்து வயதிலே அது குறைந் தொழியும். இதற்குப் புறநடைகள் பல உள்ளன. இளமையில் மிகுந்த போக அனுபவங் காரணமாகச் சிலர் சத்தியை இழந்துவிடுதலும் உண்டு. பிறப்பி லேயே குறைந்த ஆற்றலோடு பிறப்பவர்களும் உண்டு. ஐம்பது வயதுக்குமேல் சாதாரணமாக ஒருவன் தன் உயிராற்றலைப் பாதுகாக்க முயலவேண்

டும். உயிராற்றல் குறைவதோடு மன ஆற்றலும் தளர்தல் உண்டு. அதனால், மூளை வேலை செய்யும் போது தளர்ச்சி ஏற்படும்.

வாழ்க்கைத்துணையோடு கலந்து உரையாடிக் காலங்கழிக்கப் பெறுமல் வருந்தும் முதியவர் பலர் உளர். முதுமைப்பருவத்தில், பிறர் உதவி வேண்டப்படும்போது, மனைவியின் பணிவிடை மிக்க ஆறுதலளிக்கும். மனைவியை இழந்த போது, பலர்க்கு மக்கள் பேரன்மார் முதலியவர்களுடையஉடனுறைவு மிக்க இன்பத்தைக் கொடுக்கும். மனித அனுபவத்தில், அன்புணர்ச்சியே தலை சிறந்ததாகும். குற்றமற்ற நட்பு, முதுமைக்காலத்தில் காதலர் உள்ளங்களை ஒற்றுமைப்படுத்துகின்றது. 'காமத்திற்சிறந்தது காதல்,' என்பது இக்கருத்துப் பற்றியதேயாகும்.

முதுமையில் இளமை உண்டாக்குவதற்குச்செய்யும் முயற்சிகள் பல: வித்துப்பையைப் பலப்படுத்துவது இக்காலத்திற் பாராட்டப்படுகிறது. எலிகளுள் ஆண் எலியின் விதைபையை எடுத்துவிட்டு ஆணில் பெண் எலியின் விதைப்பையைப் பொருத்தினுல், பால்மாற்றம், அதாவது ஆண் பெண்ணுதல் காணப்படுகிறதாம். அவ்வாறே, முதிய எலியின் உடம்பில் இளைய எலியின் விதையை ஒட்டினுல், முதிய எலி இளமையை அடைகின்றதாம். இதனுல், உடம்பின் உயிர்ச்சத்து விதைப்பையில் அமைந்திருப்பது தெரிகிறது. விதைப்பையின் குழாயற்ற தசைக் கோளங்

கள் தொழிலற்றால், முதுமையும் தளர்ச்சியும் தொடங்குகின்றன என்பர். இளைஞரின் விதைப் பை, மக்களுள் எளிதாகக் கிடையாமையின், டாக்டர் வொரோனேவ் (Dr. Voronoff) என்பவர், மக்களுக்கு முற்பட்ட பிராணியாகிய குரங்கின் விதைப்பையை முதியவர் உடம்பிற்பொருத்திப் பார்த்த போது, இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, பலம் ஏற்பட்டு, சீவ சத்தி அதிகரித்ததாம்; நினைவாற்றலும் மிகுந்ததாம். வியன்னாவிலுள்ள டாக்டர் லிக்டென்ஸ்டீன் (Dr. Lichtenstein) என்பவர், வேறுவிதமாக விதைப்பையைப் பண்படுத்தி உயிராற்றலை உண்டாக்கலாமென்பதைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். விதைப் பையில் ஒரு சிறு கீறல் உண்டாக்கி, தாதுக் குழாயைக் கட்டி விடுதல் இம்முறை என்பர். இதனால் பிள்ளைப் பேறு ஒழிந்தாலும், உயிராற்றல் மிகுதிப்படும். இம் முறையில் விதையை வேறாக எடுத்தல் இல்லை.

பெண்மக்கள் ஆண்மக்களைவிட ஆற்றல் குறைந்தவர்கள் என்று முற்றிலுங் கருத இடமில்லை. ஆண் மக்களுக்கு வரும் சில நோய்கள் பெண் மக்களைத் தாக்குவதில்லை. பெண் மக்களுக்கு ஏற்படுகிற காயங்கள் மிக விரைவில் குணம் அடைகின்றன. முற்காலத்தில் வேலை செய்வதில் பழக்கமிகுந்த பெண்கள் மிகுந்த தொந்தரவில்லாமல் பிள்ளை பெற்றார்கள். இக்கால நாகரிகத்தில் அப்பழக்கம் குறைந்தவர்கள், பேறு காலத்தில் மிகுந்த நோவுறுகின்றார்கள். சில நோய்கள் பெண்களுக்கே ஏற்படுதல்

உண்டு. இளமையில் பெண்களைவிட ஆடவர்களே விரைவில் மரணம் அடைகிறார்கள். பெண்கள் உடலமைப்பைப்பற்றிப் பெரும்பாலும் யாதும் அறியாதிருக்கின்றனர். பிள்ளைப்பேற்றுக் காலந்தான் பெண்களுக்கு அபாயகரமான காலம். மாதவிடாய் தோன்றிய வயதிலிருந்து பெண்கள் ஆண் மக்களினும் அதிக வளர்ச்சியுற்றாலும், அது நீங்கும் பருவத்திற்குள், சுகாதார விதியறியாமையால், அவர்களுக்கு நேரும் நோய்களும் ஒழுங்கீனங்களும் பலப்பலவாதலால், முதுமை பெண்களிடம் அதிகமாகத் தோன்றுதல் காணப்படும். பூப்பு அடையும் பருவத்திற்கு முன்னே, ஒவ்வொரு பெண்குழந்தைக்கும் பெற்றோர்கள் சுகாதார விதிகளையும், மாதவிடாயின் சார்பாக அறியத்தக்கனவற்றையும் போதிக்க வேண்டும். பிள்ளைப்பேறு அடிக்கடி நேர்வது பெண்கள் உடம்புக்குக் கேடு பயப்பதே. மேலை நாடுகளில், கருத்தரியாக்காப்பு (Birth Control) மிகுதியாக இக்காலத்திற் பெரிதும் கையாளப்பட்டு வருகின்றது. அது தடைபடுமானால், இரகசியமான கருச்சிதைவுகள் நிகழக்கூடியனவே. பெண்களுக்குக் கருப்பையின் இடப்பெயர்வு, விதைப்பை நோயடைதல் முதலிய வியாதிகள் துன்பந் தருவன. ஆதலால், அவற்றை நீக்குவதோடு, அவை வாராது தடுத்தலும் வேண்டப்படுவது. வேலை செய்து பிழைக்கும் பெண்களுக்குப் பிரசவங் கழிந்த பின், உடல் தேறுவதற்குப் போதிய கால அளவு அமைதி கொடுக்க வேண்டும்.

ஆண் மக்களைப்பார்க்கிலும் பெண் மக்களுக்கு மண வாழ்க்கை இன்றியமையாததாகும். ஆனால், சேர்க்கையும் பிள்ளைப்பேறும் மிதமாக இருத்தல் அவசியம்.

பெண்களது சுகநிலை, காதல்வாழ்க்கை, பிள்ளைப் பேறு என்பவற்றைப் பொறுத்தே பெரும்பாலும் நிலவுந் தன்மையது. மலச்சிக்கல் பல நோய்களுக்கு மூலகாரணம் என்பதைப் பெண்கள் தங்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். மலச்சிக்கல் இரத்தத்தை நச்சுப்படுத்தி, இளமை நலத்தைத் தொலைக்கும். ஒரு நாளுக்கு இரு முறை மலங் கழிப்பதைப் பெண் குழந்தைகள் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். வித்துப்பை, கருப்பைகளிலுள்ள ஒழுங்கீனங் களுக்கும், வாழ்க்கையில் இன்பந் தோன்றாமைக்கும் மலச்சிக்கலே முக்கிய காரணம். நாள்தோறும் நன்னீரைப் போதுமான அளவு குடித்தலால், மலச்சிக்கல் நீக்குதல் கூடும். மாதவிடாய்க் காலத்தில், வேலையினின்று ஓய்வு பெற்றிருத்தல் நலம். சேர்க்கையும் அக்காலத்திற் கூடாது. ஓய்வில்லாமை காரணமாக, மாதவிடாய் உரிய காலங்களில் ஒழுங்காக ஏற்படாதிருத்தல் கூடும். பெண்கள் வீடுகளில் அடைபட்டு நல்ல காற்றில் உலவப் பெறாமை அவர்களது இரத்த ஓட்டக் குறைவுக்குக் காரணமாகும். அஃது அவர்கள் மனவலிமையைப் பாதிக்கும். இரத்தக் குறைவு, இரும்புச் சத்துள்ள நல்லுணவால் நீங்குதற்குரியது.

பெண்டிர் ஆடை, சுகாதாரத்துக்கேற்ற முறையில் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். செயற்கை நறுமணச் சுண்ணங்கள் பெண்டிர் முகத்திற்கு அழகு தாமாட்டா. நரை திரைகளை நீக்கக் கருதிப் பயன்படுத்தும் மருந்துகள், அவற்றை அதிகப்படுத்துதல் கூடும். தூய நன்னீரினால் முகத்தைப் புழுதி படியாமற் கழுவிக்கொள்ளுதலே அழகளிப்பது. மலச்சிக்கலையொழித்தால், உடம்பு ஒளியும் வனப்பும் உடையதாகும். அழுகாத கனிகளையும், பச்சைக் காய்கறிகளையும் முக்கியமாக உபயோகித்தல் வேண்டும். உரிய நேரங்களில் ஒழுங்காக உணவு கொள்ளுதலன்றி, இடையிடையே பல பண்டங்களையுந் தின்னுதல் செரிமானத்திற்கிடையூறாகும். கதிரவனொளியும் காற்றும் சுகாதாரத்துக்கு இன்றியமையாதன. மழை நீர், திரையைத் தடுக்க வல்லது. வியர்வை ஏற்படுவதால் தோல் சுத்தமாவதுடன், மென்மையுமடையும். வாசனையற்ற நல்ல சோப்பே உபயோகிக்கத்தக்கது.

உணர்ச்சிகள் பெண்களுக்கு விரைவில் உண்டாவன. மூளையினும் நெஞ்சமே மிகுதியாக அவர்களில் தொழிற்படும். பெண்கள் முகத்தில் உணர்ச்சிகள் எளிதிற்புலனாவன. நாணம் அவர்கள்பால் மிகுதியாகக் காணப்படும். கண்ணீர் வடிப்பதில் பெண்கள் ஆண்மக்களுக்கு முற்பட்டவர்கள். நரம்பு நோய்கள், மனநோய்களுக்குக் காரணம் ஆவன. சிரிப்பு நோய் (Hysteria) பெண்டிருள் மிகுதியா

யுள்ளது. உள்ளறிவுக்கு ஊறு நேர்ந்ததன் காரண மாக, இந்நோய் ஏற்படுகிறதென்பர். கோபத்தை அடக்குதல் பல பெண்டிர்க்குக் கடினமான செயலா கும். ஏசிப் பேசுவதில், அவர்கள் முற்போக்குடைய வர்கள். இது காரணமாக, உடலிற்கேடுகள் உண் டாகும். சுகவாழ்வு, நல்ல மணவாழ்க்கை, சிறந்த கல்வி என்பன, பெண்களின் மனநோய்களை ஒழிக் கும் இயல்பின.

முதுமையென்பது வயதைப் பொறுத்ததன்று. அறுபத்தைந்து வயதில் இளமையுடனிருந்த மாது ஒருத்தி, எழுபது வயதில் காதல் வாழ்க்கை நடத்தத் தொடங்கி, தொண்ணூற்றோராவது வயது வரை உயிர் வாழ்ந்திருந்த செய்தி கேட்கப்படுகிறது. உண வைக் குறைப்பதாலும், உடற்கனத்தைக் குறைப்ப தாலும், முதுமையை ஒழித்துவிட முடியாது. சுக வாழ்வே முதுமையைச் சில காலம்வரை ஒதுக்கிவைத் தல் கூடும். மாதவிடாய் நாற்பத்துமூன்றுவது வயது முதல் நிற்கத்தொடங்கும். சிலர்க்கு ஐம்பத்துநான்கு அல்லது அறுபத்து நான்கு வயது வரை அது நிற்ப தில்லை. மாதவிடாய் நின்ற பின்னும் சிலர்க்கு இச்சை ஒழிவதில்லை. அது தவறாகாது. அஃது இயற்கையா யிருக்கும் வரை, மிதமான சேர்க்கை கேடு பயப்ப தில்லை. மாதவிடாய் நின்றபின் உடம்பின் உழைப்பு ஓரளவுப்படுதல் நலம். குடி முதலியவற்றை ஒழித் தல் வேண்டும். புனிதமான வழக்கங்கள் உடற்கு உறுதியளிக்கும்.

காதல் வாழ்க்கை இயற்கையில் எங்குங் காணப்படுவதே. மணமின்மையே உலக இயற்கைக்கு மாறுவது. ஆனால், இளமையில் இன்பம் துய்ப்பது அளவுக்கு மிகுமானல், பலக்குறைவும், நரம்புத் தளர்ச்சியும் விரைவில் ஏற்படும். உடல் நிலைகள் வேறுபடுவதால், சேர்க்கையின் அளவும் அதற்குத் தக்கபடி வேறுபடக் கூடியதே. இயற்கையாக மிகுந்த இச்சையில்லாதவர்களுக்குச் சேர்க்கைக் குறைவு, மூளை வேலைக்குத் துணை செய்யும். ஆனால், மூளை வேலையிற்சிறந்த சிலர்க்குக் காதற்சேர்க்கை மிக அவசியமாக உணரப்படுகிறது. அஃதில்லாமை, அவர்களுக்கு வேலைத் தடையாகத் தோன்றுகிறது.

உடம்பு வளரும் பருவத்தில்சேர்க்கையின்மையே நன்று. இருபத்து நான்கு வயதுக்கு முன் இளைஞரும் இருபத்தொரு வயதுக்கு முன் இளஞ்செல்விகளும் சேர்க்கையின்றியிருத்தல் உத்தமமென்று மேலைநாட்டறிஞர் கருதுகின்றனர். மேலை நாட்டில் முப்பது வயதுக்குமேல் மணமில்லாதிருத்தல் மிக்க இடைஞ்சலை விளைப்பதாம். சிறந்த காதல் வாழ்க்கை பலர்க்குச் சுகாதாரமாய்ப் பயன்படுவதே. திருப்திகரமில்லாத காதல் சுகக் கேட்டிற்குக் காரணமாகும். நாகரிக மக்களுள் ஏற்படும் அதிருப்தி, நாகரிகமில்லாதவர்களுக்குள் காணப்படுமாறில்லை. பிள்ளை பெற இயலாமை காரணமாக, நாகரிகமக்கள் வெறிப் பானங்களை உட்கொள்ளும் தீய வழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறார்கள். பிள்ளைப்பேற்றிற்கு இடையூ

ருகிற நோய்களையும் ஒழுங்கினங்களையும் தக்க மருத்துவ முறைகளால் நீக்கிக்கொள்ளுதல் நலம். காதல் வாழ்க்கைச் சார்பான சுகாதார நுட்பங்களை அறியாமையே இளைஞர்க்குப் பல விதமான உடற்கேடுகளை விளைக்கின்றது. ஆடவரும் பெண்டிரும் அந் நுட்பங்களை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். நல்ல எண்ணமுடைய இளைஞன் ஒருவன், தன் காதலியின் உடல் நிலை, மனப்பாங்கு முதலியவற்றை முயன்று அறிந்து, அவற்றிற்கேற்றவாறு நடவாமல், அவளுக்குப் பலவிதமான உடற்கேடுகளை விளைத்தல் கூடும்.

கருத்தடை, பல காரணங்களால், ஓரளவில் வேண்டப்படுவதே. நன்மக்கள் இருவர் அல்லது மூவர் சுகமாகவும் வளமாகவும் வாழப் பெறுதலே யாவரும் விரும்புவதாகும். ஏழு அல்லது எட்டுப் பிள்ளைகளைப் பெற்று வறுமையாலும் பிணியாலும் அவர்களை வருந்தவிடுதல் தக்கதன்றென்பது யாவரும் அறிந்ததே. ஒரு பிள்ளை பிறந்து, குறைந்தது இரண்டு வருடங் கழிந்த பின், அடுத்த பிள்ளை பிறக்கத்தக்க முறையில் வாழ்க்கை நடத்தப்படவேண்டும். நிலையான நோயுடையவர்கள் பிள்ளைப்பேறில்லாதிருத்தல் நலமே. கருத்தடை முறைகள், தக்க மருத்துவர்களின் துணைக்கொண்டு, கேடில்லா முறையிற் கையாளப்படவேண்டும். அவற்றால், தக்க வயதில் மணம் புரிதல், பலமுள்ள மக்களைப் பெறுதல், பலவீனமான பெண்களின் பாதுகாப்பு, நோய்த்தடை,

கருச் சிதைவின் ஒழிப்பு முதலிய நன்மைகள் உள வாம்.

வேலையாட்கள் சுகாதிலையைப் பாதுகாப்பதற்கு, அவர்களுள் கூலிகளுக்குப் பிள்ளை பெறுவதற்கு மூன்று மாதங்கள் முன்பாகவே வேலை ஓய்வுகொடுக் கப்படவேண்டும். நன்மக்கட்பேற்றினை நாகரிக மக் கள் ஆதரித்துப் போற்றுதல் வேண்டும்.

16. விளையாட்டு வாழ்க்கை

இன்பங்கருதி ஏதாவது ஒரு தொழில் செய்தால், அது விளையாட்டு எனப்படும். குழந்தைகள் வேறு பயன் கருதாது விளையாடுவதில், தங்கள் பெரியாரைப்பார்த்து அவர்களைப் போல நடக்கும் இயற்கையுடையவர்கள். விளையாட்டுச் செயலிலே பல நுட்பமான உண்மைகள் அறியப்பட்டுள்ளன. கல்வியை விளையாட்டாகக் கற்றல் நல்லது. எத் தொழிலிலும் விளையாட்டு முறையைப் பின் பற்றித் தேர்ச்சியடையலாம். ஊதிய சம்பந்தமான கட்டுப்பாடுகளால், வேலைகள் செய்பவர்க்கு வேலையில் இன்பந்தோன்றுவதில்லை. பிழைப்புக்காக ஏதாவது ஒரு வேலை பார்க்கின்றவர்கள், பிறிதொரு வேலையைத் தங்கள் பொழுது போக்கு அல்லது மன இன்பத்தின்பொருட்டுத் தங்கள் ஓய்வு நேரங்களிற் செய்து வருகிறார்கள். ஊதிய வேலைக்காலம் முற்றிய பின், இன்ப வேலைத்தொடர்ச்சி ஆயுள் கால முழுவதும், முதியவர்களுக்கு ஆறுதலளிக்க வல்லது. ஊதிய வேலையொன்றிலேயே காலங்கழிப்பவர்க்கு அது பற்றிய முதுமைப் பருவத்திலே வாழ் நாள் சுமையாகத் தோன்றும். சிலர்க்கு ஆயுள் முழுவதிலும் ஊதிய வேலையே இன்பத்தொழிலாகத் தோன்றுகிறது.

எழுதுகோல் செய்வதில் தேர்ச்சியுற்ற ஒருவர், அவ்வேலையை விட்டு ஓய்வடைந்த காலத்தில், இயற்கை வளமுள்ள ஒரு பொழிலிலே குடிசை கட்

டிக்கொண்டு, அங்கே இயற்கை வனப்பினை நுகர்ந்து திரிவதிலே இன்பங்கண்டனர். மலையேறுதல், தோட்டப்பயிர் செய்தல், நெடுந்தூரம் நடத்தல் முதலியன விளையாட்டாகக் கருதப்பட்டவிடத்து, அவற்றின் கடுமை புலனுவதில்லை. கட்டாய வேலை, எளிதாக இருந்தாலும், சிலர் மனத்திற்கு அது கடுமையாய்த் தோன்றும். உடல் வேலையைப்பார்க்கிலும், மூளை வேலை கடினமாதலால், மூளை வேலையை இன்பவுணர்ச்சியோடு செய்துகொண்டிருப்பவர்கள், வேலையில்லாதிருப்பவர்களல்ல. செல்வருட்சிலர், விளையாடத்தெரியாமல், சோம்பராய்க் காலங்கழிக்கின்றனர். உண்ணுவதும் உறங்குவதும் தவிர வேறொன்றும் செய்யாதவர்கள், தங்களுக்காவது பிறர்க்காவது நிலையான பயனை அளிக்கமாட்டார்கள். அவரவர் இயற்கைக்கேற்றவாறு விளையாட்டுத் தொழில் ஏதாவது செய்யப் பழகிக்கொள்ளுவதே நலம். அது முதுமையில் இளமைத் தன்மையை அளிக்கக் கூடியது.

மூளை வேலை மிகுதியாகச் செய்கிறவர்கள், அலுப்பு ஏற்பட்ட போது, இளைப்பாற வேண்டும்; அல்லது விளையாட வேண்டும். ஒரு வேலையை விட்டு மற்றொரு வேலை செய்வது சிலர்க்கு இளைப்பாறுதலாய் இருக்கும். முதல் வேலை கடினமாயிருந்தால், இரண்டாவது வேலை எளிதாய் இருக்கவேண்டும். வீட்டுள்ளிருந்து கடினவேலை செய்பவர்கள், வெளியே சென்று உலாவி வருதல் நலம், இருதய

நோய் இல்லாதவர்கள் சற்று ஓடித் திரிவதால் உடலுக்கு உரந்தேடிக்கொள்ளலாம். முதியவர்களுக்கு நடப்பதே தக்க உடற்பயிற்சியாகும். ஒரு மணிக்கு 2½ மைல் அல்லது மூன்று மைல் நடக்கலாம். மெதுவாய்ச் சென்றால் நெடுந்தூரம் போகலாம். நடக்கும் போது, நடப்பதை மட்டுங் கருதாது, இயற்கைக் காட்சிகளிற் கருத்துச்செலுத்துதல் நலம். ஒவ்வோர் உறுப்புக்கும் ஏற்ற உடற்பயிற்சி முறைகள், இக்காலத்தில் அவை வல்லாரால், வகுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றைப் படிப்படியாகச் செய்யப் பழகிக்கொள்ளுதல் நலம். எதனையும் ஒருவன் தனது ஆற்றலுக்கு மிஞ்சிச் செய்தால், அவனுக்கு இருதய நோய் உண்டாதல் கூடும்.

இயற்கைக் காட்சிகள் சிலர் உள்ளத்தைக் கவர்வதில்லை. மற்றுஞ்சிலர்க்கு அவை பரமானந்தம் அளிப்பன. சிலர்க்கு நகரக் காட்சிகளே, புதுமையும் இன்பமும் அளிப்பன. இறை வழிபாட்டில் நமது நாட்டில் பலர்க்கு மகிழ்ச்சி உண்டாதல் போற்றற்பாலதே. கோவில்களுக்குப் போவதிலும், திருவிழாக் காண்பதிலும், நம் பெண்டிர் ஊக்கமுள்ளவரே. ஆனால், சுகாதாரக் குறையும், சண்டைச்சச்சரவுகளும், திருட்டுச் செயல்களும் இல்லாமல், திருவிழாக்களும் வழிபாடுகளும் நிகழ்தற்குரிய ஏற்பாடுகளும், சமய அறிவு நல்லொழுக்க அறிவு முதலியவை பரவுதற்குரிய போதனை முயற்சிகளும் நடைபெறுதல் மக்களுக்கு உண்மையான நன்மையையும் நிலைத்த இன்பத்தையுந் தருவதாகும்.

17. ஒய்வு

நாடோறும் நிகழும் வாழ்க்கையில், தூக்கத்திலே தான் நாம் ஓய்வு பெறுகிறோம். வயிற்றுக்கும் ஈரலுக்கும் நாம் ஓய்வு கொடுப்பது அவசியம். அடிக்கடி ஏதாவது சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால், அது சீரணக் கருவிகளுக்கு மிகுந்த வேலை கொடுத்து, அவற்றைக் கெடுக்கும்.

தூக்கம் இத்தனை மணி நேரந்தான் இருக்க வேண்டுமென்று பொது விதி அமைத்தல் இயலாது. சிலர்க்கு ஆறு மணி நேரத் தூக்கம் போதுமானது. வேறு சிலர்க்குப் பத்து மணி நேரத் தூக்கமும் போதாது. தூக்கம் பழக்கத்தைப் பொறுத்ததென்பர். சிலர் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற் பழகியிருக்கின்றனர். சிலர் தூக்கத்திலிருந்து இலகுவில் விழித்துவிடுவர். சிலர் தூக்கத்தினிடையே எழுவதில்லை. மற்றவர்கள் எழுவதையும் அவர்கள் அறியார்கள். நாகரிக மக்களுள், தூக்கமின்மையென்ற நோய் காணப்படுகிறது. முற்றிலும் தூக்கம் ஒழிந்தால், சில வாரங்களுள் மரணம் நேரிடுதல் கூடும்.

இரவில் தூங்குமுன், வயிறு நிறைந்திருத்தலும் கெடுதி; பசியாயிருத்தலும் கெடுதியே. படுக்கை அன்றயில் காற்று நன்கு உலாவுதல் வேண்டும்; போர்வையிருத்தல் வேண்டும். மிகவும் உயரமான தலையணை கூடாது. படுப்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன் மன வேலையை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

பயமும் கவலையும் இருத்தல் கூடாது. கால்கள் குளிராதபடி அவற்றை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். தூங்குமுன் மூளைக்கு வேலை கொடுத்தால், மூளையில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாயிருக்கும். பால் உட்கொண்டால் மூளையிலுள்ள மிகுதி இரத்தம் வயிற்றுக்குப் போம் என்பாரும் உளர். இரவு உண்ட பின், ஒரு மைல் அல்லது இயன்ற தூரம் நடத்தலும், மாலையிற்குளித்தலும், உடம்பைப் பிடிப்பித்தலும், எளிய நூலை வாசித்தலும், தூக்கத்தை வரவழைக்கும் என்பர். மனக் கவலையும், மனம் ஒருமைப்படாமையுமே, தூக்கமின்மைக்குக் காரணம் என்பர். நாகரிக மக்களுள் மனக்கவலை வழக்கமாக ஏற்பட்டுள்ளது. வறுமையும், நோயும், வாழ்விலின்பமின்மையுமே தீராக் கவலைக்கு முக்கிய காரணம் ஆவன. உலக வாழ்விற் கவலையுற்றிருத்தற்குக் கடின நெஞ்சமும், நல்ல வயிறும் வேண்டும் என்றார் ஒரு புலவர். மிகுந்த நுட்பமான அறிவுக்கு எளிதாகக் கவலை ஏற்பட்டுவிடும். கடவுள் நம்பிக்கை, மறுமையில் நம்பிக்கை என்பன பலர்க்குக் கவலையை ஒழிக்கின்றன.

ஓவியம், காவியம் முதலியவற்றின் நயங்களில் ஈடுபடுவதாலும், சமய ஒழுக்கத்தாலும் பலர் தம் கவலையைத் தீர்த்துக்கொள்ளுகின்றனர். நல்லறிவாலே உலகம் திருந்தி இன்பம் அடையுமென்பது கல்வியாளர் பலருடைய கருத்தாகும். கருத்திற்கும் ஆற்றலுக்கும் இசைந்ததாய் ஊதியந் தருவதாயுள்ள

வேலை, எளிதாக இன்பம் பயக்க வல்லது. அவ்வேலை ஒழிந்தால், கவலை தோன்றும். அடக்கு முறைகள் அச்சம் விளைவிக்க, அச்சம் உடற்கேட்டையும் மரணத்தையும் உண்டாக்குகின்றது. இளமையில் உண்டாகின்ற அச்சம், முதுமை வரைத் தொடர்ந்து துன்புறுத்துகிறது. நாகரிக வாழ்வில் ஏற்படும் அச்சங்களால், பைத்தியமும் தற்கொலையும் மிகு கின்றன. கவலையும் அச்சமும் அறிவாராய்ச்சி யாலும் அருளொழுக்கத்தாலும் தொலைந்தால், முது மையின் கெடுதிகள் குறைவுபடும்.

வாழ்க்கையில் விரைந்து விரைந்து காரியங் களைச் செய்தலும், வாழ்க்கை நடத்துதலும், பல நோய்களுக்குக் காரணமாவதுடன், முதுமையையும் விரைவிற்கொணரும். மூளை வேலையை மெதுவாகச் செய்தால், அது நரம்பு நோய்களை உண்டு பண்ணுவ தில்லை. படபடப்பும், அதிகமாகக் கவலைப்படுதலும், போதுமான ஓய்வும் பொழுதுபோக்கும் இல்லாமை யும், சுகாதாரம் பேணாமையும் நரம்பு நோய்களுக்கும் தளர்ச்சிக்கும் காரணமாகும். தொழிற்றலைவர்கள் காலையிலெழுந்தவுடன் அவசியகருமங்களைச் சாவ தானமாகச் செய்வதில்லை. அதனால், மலச்சிக்கல் ஏற் படுகின்றது. பற்கள் முற்றிலும் சுத்தமாக்கப்படுவ தில்லை. உடம்பு நன்ருகக் கழுவப்படுவதில்லை. வளமான காலை உணவை அவசரமாக விழுங்குவதால், அது நன்கு சீரணமாவதில்லை. அதனை உண்ணும் போதே தபாற்கடிதங்களையும் பத்திரிகைகளையும்

படிப்பவர் பலர் உளர். வயிற்றுள் நிகழவேண்டிய இரத்த ஓட்டம் தலையில் நிகழும். உண்ட உடனே இரயிலில் அல்லது மோட்டார் வண்டியில் வேலையகத்திற்கு விரைந்தோடவேண்டும். உத்தியோக நிலையத்தில், சிலர் பல செயல்களை ஒரே நேரத்திற் செய்ய முயல்வர். தொலையொலிக் கருவியிற்பேசுவதும், எழுத்தாளனுக்குக்கடிதச் செய்திகள் கூறி எழுதுவித்தலும், தம்மைப் பார்க்க வருபவர்களோடு பேசுதல் முதலியனவும் ஒரே காலத்தில் நிகழும். அவசர வேலையினுற்களைப்புத் தோன்றியவுடன், வயிற்றிலிருக்கிற உணவு சீரணமாகுமுன் ஏதாவது தின்னுதலும், ஊக்கந்தரும் பானங்களை உபயோகித்தலும் சிலர் வழக்கமாகும். அது செரிப்பதன் முன், பின்னும் ஏதாவது பண்டம் அருந்துவர். அவை இரவு உணவு கொள்ளுவதன் முன், செரிமானமாவதில்லை. இருக்குமிடம் நெருக்கமான தெருவில் இருந்தால், அழுக்கடைந்த காற்றுச் சுகக்கேட்டை விளைக்கும். அதனேடு சுருட்டுப் பிடிக்கும் பழக்கமுள்ள வேலைத்தலைவர்கள் ஒரு நாளைக்கு இருபத்தைந்து சுருட்டுகளைப் பிடித்துவிடுகிருர்கள்; அதனல், நுரையீரற்குழாய்களில் புகையடையும். இக்கெடுதிகளோடு நகர வாழ்வில் உண்டாகும் கூச்சல்களும் நரம்புகளைத் தாக்கிப்பாதிக்கும். மேலை நாட்டு நாகரிகம் இவ்வகையான துரிதக்கேடுகளுக்குக் காரணம் என்பது யாவரும் அறிந்ததே.

சிலர், பருத்த உடம்புடைமை, ஒரு சிறப்பென்றெண்ணுகின்றனர். உடம்பிலிருக்கும் கொழுப்பு,

குளிருணர்ச்சியைக் குறைப்பதாலும், உடம்பின் உட்கருவிகளைப் பாதுகாப்பதாலும், அளவுட்பட்டு அழகு கொடுப்பதாலும், அளவு கடந்தால் அஃது ஒரு நோயெனவே கருதவேண்டும். காதல் வாழ்க்கை தளர்தற்குரிய பருவத்தில், நாவிற்கினிய சுவையுணவுகளை நாடுவதில் மக்கள் மனஞ் செல்லுவதால், அவை வாய்க்கப்பெறுஞ் செல்வமுடையார், அவற்றை மிகுதியாக உண்டு, அடி வயிறு கனக்கப் பெறுதல் இயற்கை. கனத்தவர் கூரிய உடலுணர்ச்சியுடையரல்லர். உடற்பயிற்சியும் கொழுப்புக் குறைந்த தூய உணவும் உடற்கனத்தைக் குறைக்கக்கூடியவை. சிலர்க்கு உடம்பு இயற்கையாகவே கனத்திருக்கிறது. அவர்கள் என்ன முயற்சி செய்தாலும் சுகக்கேடு, பலக்கேடில்லாமல் தங்கள் கனத்தைக் குறைப்பது கடினமாகும். வயிற்றுக்குப் பயிற்சி அளித்தல் அவசியம். மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல் மிக அவசியமானது. உற்சாகமும் ஊக்கமும் குறைந்து, கனங்குறையப் பெறுதல் அத்துணை நல்லதன்று.

நீண்ட ஆயுள், குடும்பத்தன்மையைப் பொறுத்திருப்பதுண்டு. சுகாதார முறையைப் பின் பற்றுமலும் சிலர் நீண்ட ஆயுளுடையராயிருக்கின்றனர். உதாரணமாக, கிதே (Goethe) என்ற ஜெர்மன் புலவர், 74-ஆம் வயதில் காதல் வாழ்க்கையுற்றார்; 84-ஆம் வயதில், மிருந்த வாத்துக்கறி, ஒயின் என்பன உட்கொண்டார். விதைப்பையிலுள்ள குழாயற்ற தசைக் கோளங்களின் நீர் நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரண

மாதல் கூடுமென்ற கருத்துண்டு. உடம்பிலுள்ள குழாயற்ற தசைக் கோளங்களின் சமநிலே நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணமாயின், அச்சமநிலேயை எவ்வாறு நிலேப்படுத்துதல் கூடுமென்பது நிர்மானிக்கப் படவில்லே. கழுத்தின் சங்கின்பாலுள்ள கேடயம் போன்ற தசைக்கோளம் சுகாதார நிலேயிலில்லா திருந்தால் அது உடம்பின் ஆற்றலேக் குறைத்தல் கூடும். அயர்லந்து தேசத்தில் 125, 136, 137, 143, 146, 180 வயதுவரை வாழ்ந்த மக்கள் உண்டு. இடத்தின் சூட்டுநிலே, சூழ்நிலேகளின் வளம் என்பவற்றைப் பொறுத்தும் வாழ்நாள் மிகுதிப்படும். சில ஊர்களில் உள்ளவர்கள் நரை, திரை, பல் வீழ்ச்சியின்றி நெடுநாள் வாழ்கின்ருர்கள். தீரா நோயோடும் உடல் வருத்தத்தோடும் நெடுநாள் வாழ்வதினும், சுகமான நல் வாழ்க்கையோடு சுருக்க நாள் உலகில் வதிதல் நன்றென்பது சிலர் கருத்து.

முதியவருட்பலர் நோய் காரணமாகவே மடிகின்றனர். முதுமைத் தளர்ச்சி ஒன்றே பற்றி மடிபவர் சிலரே. மலச்சிக்கலும், புலால் உணவும், இளேஞரினும் அதிகமாக முதியவரைத் துன்புறுத்துவன. அளவுக்கு மிஞ்சிய உணவு மரணத்திற்கு நெருக்கமான ஏதுவாகும். முதியவர்க்கு உணவு குறைவுபடுதலே நன்று. உருளேக் கிழங்கு போன்ற கிழங்குணவுகளேயும் கடினப் பொருள்களேயும் அகற்றல் வேண்டும். கனி வகைகள், கிரையுணவு, பால் முதலியன நாடோறும் உட்கொள்ளத்தக்கன. தண்

ணீரைப் போதுமான அளவு பருகுதல் வேண்டும். வெறிப்பானங்கள் தீமை விளைப்பனவே. நல்ல தூய ஆடை, பலத்திற்கேற்ற உடற்பயிற்சி, உடம்பிற் கேற்ற உணவு, உடற்புனிதம் என்பனவே முதுமையில் உடம்புக்குப் பாதுகாப்பாவன.

முதியோர், பொழுது போக்க வகையறியாநிலையிலிருத்தல் கூடாது. நமது நாட்டில் சமயவாழ்க்கை அக்குறைவை நீக்குகிறது.

முதியவர்க்கு இளையவரின் தொடர்பு ஆறுதல் அளிக்க வல்லது. முதியவர்கள் இளைஞர்களை அளவுக்கு மிஞ்சிக் குறை கூறுதலும் அடித்தலும் செய்தல் நல்லன அல்ல. முதியவர்கள் தங்கள் இளமையை நினைத்து இளைஞரோடு பழகுதல் வேண்டும். இளைஞரும், தாம் ஒரு காலத்தில் முதியராதல் கூடுமென்பதை நினைக்க வேண்டும். முதியவர் பிற்போக்கும் இளைஞர் முற்போக்கும் உடையராய்ச் சில காரியங்களிற் காணப்படுதல் இயற்கையே. புதிது புதிதாக அறிய வேண்டுவனவற்றை அறிதல் இருவர்க்கும் பொதுவானதே. இளைஞர்கள் தங்கள் முதிய உறவினருக்கு ஆதரவாய் இருத்தல் நலம். முதியவர்கள் வயது காரணமாக மாத்திரம், பிறர் மதிப்பை நாடுதல் நன்றன்று. பிறர் உதவியை அதிகமாக நாடாமல் தம்முயற்சியால் வாழ்தல், முதியர்க்கு மதிப்பை உண்டாக்கும். தேவைகளைக் கூடியவரை குறைத்துக் கொண்டு எளிய வாழ்க்கை நடத்துதல், பிறர் உதவியை மிகுதியாக நாடாமைக்கு ஏதுவாகும்.

எவ்வேலை செய்தாலும், செய்பவனுக்கு அதில் விருப்பமுண்டாகவேண்டும். அவ்வாறயின், அதன் கடுமை தோன்றாது. அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலையினால் பலர் முதுமையுறாது மாள்கின்றனரெனில், வேலை அவர்களைக் கொல்லவில்லை; அதனால் ஏற்படுங் கவலையே பெரும்பாலும் அவர்கள் சாவுக்குக் காரணம் என்பது உண்மை ஆய்வார்க்கு விளங்கும். வேலை மிகுதியும் உடம்புக்கு இளைப்புண்டாக்கலாம். அஃது எப்போதும் நிகழ்வதில்லை. அளவுக்கு மிஞ்சிய உழைப்பும், சோம்பலும், உடம்புக்கு இடையூறு தருவனவே. வியாபாரம் முதலிய தொழில் நடத்துபவர், முதுமையில் இளைஞர்க்குக் கடினவேலைகளை விடுத்து, அறிவுரை கூறலும் மேற்பார்த்தலுமே தமது கடமையெனக் கருதவேண்டும். நினைவாற்றல் முதுமையிற் குறைவுபடுதலால், அதையுணர்ந்து, வயோதிகர் தம்மை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். முதுமையிற் குழந்தை நிலை ஏற்படுதல், மன அறிவு செவ்வையாக வளரப்பெறாதாரிடமே பெரும்பாலும் காணப்படும். முதுமையில், கடுமையான மூளை வேலை செய்வது பலர்க்கு இயலாத காரியம் என்பது உண்மையே. மூளை வேலையை எளிதாகச் செய்யும் முதியவர்களுக்கு வாழ்நாள் இன்பமாய் இருக்கும். முதுமையில் வாழ்க்கை நடத்தற்குரிய பொருட்செல்வமுடைய அறிஞர் அதிகக் கவலைப் படுதற்கிடமில்லை. ஒழுக்கக்கேடின்மையும் நல் வாழ்க்கைப் போதங்களிற் சிறந்ததே. நோயில்லாத போது நோயிருப்பதாயெண்ணுதல், சில வயோதிகர்

களது மனப்பாங்கு. தீய வழியிற்செல்லுங் கருத்துகளை நல்ல வழியிற்செலுத்தப் பழகிக்கொள்ளுதல் பெரும்பயன் விளைக்கும். நிறைவேறப் பெறுத ஆசைகளே பல வகையான விபத்துக்களுக்கும் நரம்பு நோய்களுக்கும் காரணமாவன. காதல் நிலை ஐம்பத்தைந்து வயதில் மாறும் என்பது சில வைத்தியர்கள் கருத்து. அதற்கு முன், அணையப்போகும் விளக்குப் பிரகாசமாய் எரிவது போல, இச்சைகள் மீளிர்ந்து தோன்றும். அக்காலத்திற் பாதுகாப்பாக உடம்பைப் பேணுதல் நலம். வெறிப் பானங்களில் அக்காலத்திற் செல்லும் நாட்டத்தை ஒழிக்கவேண்டும். நூலாராய்ச்சி, நூல் கற்றல், போதித்தல், பொதுநல உழைப்பு, சமயவாழ்க்கை முதலிய நற்பழக்கங்கள் வாழ்க்கைக்கு அக்காலத்தில் தீமையை ஒழிப்பன.

18. முதுமையில் வசதிக் குறைகள்

பெரும்பாலும் முதுமைப் பருவத்திலே, உணவிலுள்ள புழுக்களும், பல்லின் ஈறு முதலியவற்றிலுள்ள புழுக்களும் இரத்தத்தை நச்சுத்தன்மை உடையனவாக்குகின்றன. நகரங்களில் கரித்துகள்களும் புழுதியும் சுவாசப்பையிற்புகுந்து நுட்பமாகத் தங்குவன. ஆதலால், புறத்தோலையும் உட்கருவிகளையும் கூடிய வரையில் அடிக்கடி சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். மரக்கறியுணவு, மாமிச உணவினும் சிறந்தது. பின்னதால், உடம்புக்கு நச்சுத்தன்மை தானே விளையும். புகையிலையும் வெறிப்பானங்களும் அத்தன்மையன. காப்பி, தேயிலை முதலியவற்றையும் மிதமாகவே உபயோகித்தல் வேண்டும்.

நரை, திரை, நரம்புத்தளர்ச்சி, கண்ணொளி மழுக்கம், இரத்தக்குழாய் இறுக்கம், இரத்த அழுத்தம், கோழை மிகுதி, இருமல், வாதம் என்பன முதுமைக்குரியன. எனினும், ஒழுங்கான சுகாதாரப் பழக்கமுள்ளவர்களை அவை வந்து பாதிப்பதில்லை. நாட்டுப் புறத்திலுள்ள இயற்கை வாழ்க்கையில், மலச்சிக்கல் நீங்கியொழிவதால், வாதநோய்கள் அகன்றுவிடும். ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை என்பவற்றின் பழங்கள் குடல் நோய்களை நீக்கும். மலச்சிக்கல், உணவு வெறுப்பு, வாதம் என்பன ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையன. அவற்றை வருமுன்னர்க் காப்பதே வயோதிகரது முதற்கடமை.

நோய்ப் புழுக்கள் உணவு பானங்களிற்கலந்து வாய் வழியாகவும், புழுதியிற்கலந்து காற்றோடு மூக்கின் வழியாகவும், தோலிலுள்ள காயத்தின் வழியாகவும் உடம்புட்புகுவன. அவற்றை அங்ஙனம் புகாதபடி விலக்குதல் அவசியம்.

மக்கள் ஒழுங்காகத் தமது உடம்பைப் பாது காத்து வந்தால், பொதுவாக அவர்கள் நூறு ஆண்டுகள் இவ்வுலகில் வாழ்க்கை நடத்தலாமென்பது சில அறிஞர் கருத்து. அதற்கு முக்கிய சாதனம் பொறியடக்கம், அமைதி, அளவு கடவாமை என்பனவே. சினம், பொறாமை, மனக்கசப்பு முதலிய தீமைகள் உடம்பைப் பாதிப்பன; வாழ்நாளைச் சுருக்குவன. அன்பான எண்ணங்களும், போதும் என்ற மனமும் ஆயுளை நீட்டிப்பன. கடவுளன்பும் அத்தகையதே. நூற்றுப் பதின்மூன்று வயது வரை உயிர் வாழ்ந்த ஒருவர் கறுப்பு ரொட்டியும் சீமை அத்திப்பழமும் பாலுமே உட்கொண்டனராம். பழ வகைகள் பலந்தருவனவே. நாள்தோறும் ஏழு மணி நேரமுதல் ஒன்பது மணிநேரம் வரை உடம்பின் தேவைக்குத் தக்கபடி தூங்குதல், காற்றுலவுமிடத்தில் நிமிர்ந்திருத்தல், உடம்பின் சூட்டளவு நீரிற்காலையில் நாடோறுங் குளித்தல், உடம்பில் ஈரந் தங்காது உலர்ந்த ஆடையால் உடம்பைத் துடைத்தல், நன்றாக மூச்சிழுத்து விடுதல், மிதமாக உணவு கொள்ளுதல், தூய உணவு கொள்ளுதல், தூய நீரே பருகுதல், குளிர் படாது உடம்பை நன்கு போர்த்துக்கொள்ளுதல், மலச்சிக்

கலே நாடோறும் ஒழித்தல், உணவை மெதுவாக மென்று விழுங்குதல், பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுதல், நோய்ப்புழு உட்புக இடங் கொடாமை, அளவுக்கு மிஞ்சி உழையாமை, இளைப் பாற வேண்டும்போது இளைப்பாறுதல், கோபத்தை யுங் கவலையையும் ஒழித்தல் என்பன ஆயுளை நீடிப் பன என்பது அறிஞர் கொள்கை.

19. பிள்ளைப் பேறு

உணவும் நீரும் பசி தாகங்களை நீக்குவதற்கு அவசியமானாலும், அளவுக்கு மிஞ்சினற் கேடு பயப்பதுபோல, காதல் வாழ்க்கையும் மனித இயற்கைக்கு அவசியமானாலும், சேர்க்கை அளவுக்கு மிஞ்சினற் கேடு பயக்கும் என்றறிக. பூப்பு மாதந்தோறும் ஏற்படுவதில், ஒரு பழுத்த வித்து, கருப்பைக்குட் செல்லுகிறது. அது கருத்தரிப்பதற்குத் தகுதியாயிருக்கும். பூப்பு முடிந்து பத்து நாள் வரை சேர்க்கையினல் கருத்தரித்தல் ஏற்படும். பூப்புக்கு ஒரு வாரத்துக்கு முன்னும் கருத்தரித்தல் கூடும். ஒழிந்த, ஒரு வாரம் கருத்தரித்தல் அபூர்வமாயிருக்கும். அக் காலத்தில் மாத்திரம் சேர்க்கை இருக்குமானல், பிள்ளைப்பேறு அடிக்கடி நிகழாது. கருத்தரித்தவுடன் கடுகிலும் மிகச் சிறியதாயுள்ள வித்து, சில நாட்களில் புளியங்கொட்டையளவு பெரிதாய், நான்கு வாரங்களில் புறு முட்டை அளவாகிறது. இரண்டாவது மாதத்தில் அது கோழி முட்டையளவு பெரிதாகிறது. அதற்கும் கருப்பையின் உட்பகுதிக்குமிடையில் இரத்தக் குழாய்கள் அமைகின்றன. தாயின் உணவின் பகுதி செரிமானமானவுடன், இரத்தக் குழாய் வழியாகக் கருவினுட்சென்று குழந்தையை வளர்க்கின்றது. நான்கு மாதத்திற் கரு ஐந்து அங்குல நீளமாகிறது. ஐந்தாவது மாதத்தில், அது சுமார் இரண்டரைப் பவுண்டு எடையுள்ளது. ஆறு மாதத்திற் குழந்தை பிறந்தால், சில நாள்தான்

உயிரோடிருக்கும். ஒன்பதாவது மாதம் பிறந்தால் தக்க பாதுகாப்பால் அது வாழலாம். இருநாற்றெண்பது நாளிற்பிறந்தால், அது கருப்பையில் முழு வளர்ச்சியடைந்து வெளிப்படுகிறது. ஆறு முதல் பத்துப் பவுண்டு வரை அதன் பளுவிருக்கும். இருபது அங்குலம் அது நீண்டிருக்கும். கருத்தரிப்பு ஏற்பட்ட பின் மாதவிடாய் நிற்றல், சில வாரங் கழித்து வாந்தியுணர்ச்சி தோன்றுதல், மூன்ருவது மாதத்தில் அடி வயிறு கனத்தல், நான்காவது மாதத்தில் குழந்தையின் இயக்கம் தாய்க்குப் புலனுதல் என்பன வழக்கமாய் நிகழ்வன.

கரு வளர் காலத்தில் தாய்க்கு வளந்தரும் உணவும், அளவுடைய உடற்பயிற்சி அல்லது வீட்டுவேலேயும் அவசியம் தேவை. மலச்சிக்கலே அவ்வப்போது ஒழித்தல் வேண்டும். இவையில்லாவிடில் தசைத் தளர்வும், குழந்தையின் பலவீனமும், வருத்தமான பிரசவமும் ஏற்படும். பிள்ளேப் பேற்றுக் காலத்தில் உடம்பைப் பாதுகாவாமை, பெண்டிர் விரைவில் முதுமையடைதற்கேதுவாம். பிரசவ காலத்தில் சேர்க்கை மிகுதியாகக் கூடாது. தூய இடம், தூயவுணவு, தூயவுடை, தூய காற்று என்பன கருவுற்ற பெண்டிர்க்கு அவசியமானவை.

20. குழந்தைப் பாதுகாப்பு

நன்ருய் வளர்க்கப்பெற்ற குழந்தைகள் முது மையில் தளர்ச்சியடைவதில்லை. குழந்தைகளைக் கவனமாகப் பாதுகாக்கும் இடங்களில் ஒரு வயதடையுமுன் இறக்குங் குழந்தைகள் நூற்றில் ஐந்தே. குழந்தைகளை நன்கு கவனியாத இடங்களில் நூற்றில் எழுபது குழந்தைகள் ஓராண்டு கழிவதன்முன் சாகின்றன. ஒரு வயதிற் குழந்தைகள் நிற்கும் பலம் அடைதல் வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல நார்த்தொட்டிவில், மெத்தை, கொசுவலை அமைத்த சுகமானதும் சுத்தமானதுமான படுக்கை அவசியம். மலசலம் படுமிடங்கள் அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும். குழந்தை மேனியை அழுக்கில்லாதபடி வைத்தல் வேண்டும்.

பிறந்து ஐந்து அல்லது ஆறு மாதமானவுடன், பல் முளைக்குந் தருணத்தில், சுத்தமான வெள்ளிக் கரண்டி போன்ற கடினப்பொருளை வாயில் வைத்து, குழந்தை அதைக் கடிக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். குழந்தை பால்குடிக்கும் பருவத்தில், தாய் சுத்தமான உணவே அருந்துதல் வேண்டும். எட்டு மாதம் வரை, தாய்ப்பால் மாத்திரமே குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல் நலம். அது குறைவுபடுமானல், கேழ்வரகுக்கஞ்சி போன்ற உணவு கொடுக்கலாம். தாயின் எச்சிலைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தல் கூடாது. நல்ல பழங்களின் இரசத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். ஆரஞ்சு ரசம், மிக்க பயன் விளைப்பது. பழத்

தைச் சில விநாடிகள் கொதிநீரில் வைத்தெடுத்து, அதன்பின் இரசத்தைப் பிழிதல் நலம். பாலுணவு அருந்தி ஒருமணி நேரங்கழித்தபின், பழவுணவைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். தாய் பேதி மருந்து அருந்தின், அதன் சாரம் தாய்ப்பாலிற்கலத் தல் கூடுமாதலின், பிள்ளைக்குக் கெடுதலில்லாத பேதி மருந்தையே தாய் உட்கொள்ளல் வேண்டும். தாயின் கோபம் காரணமாகத் தாய்ப்பாலுக்கு நச் சுத்தன்மை ஏற்படுமாதலால், தாய் சாந்தமாயிருக் கும்போது குழந்தைக்குப் பாலூட்டுதல் வேண்டும். தாய் நோயுற்றால், சுத்தமான உடம்புடைய ஒரு செவிலியின்பாலே குழந்தைக்குக் கொடுக்கத்தக்கது. செவிலி நோயுற்றால், உடனே பால் கொடுக்க வேறு ஆளை நியமிக்க வேண்டும். சுத்தமான பசுவின்பால் அல்லது வெள்ளாட்டின்பால் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைக்கு நோயில்லாத பசுவின் பாலைக் கொடுத்தல் வேண்டும். பாலில் பாதியளவு வெந்நீர் சேர்த்துக்காய்ச்சி, பதினாறில் ஒரு பங்கு சுண்ணநீர் (Lime water) சேர்த்து, அளவாகச் சீனி கலந்து கொடுத்தல் நன்றென்பர். குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கக்கொடுத்தால், மலச்சிக்கல் இராது. கொதிக்க வைத்த நீரையே ஆற்றிக்கொடுத் தல் நலம். அன்னப்பால் கொடுத்தாலும், மலச்சிக் கல் நீங்கும்.

குழந்தைக்குக் கொடுக்கும்பாலில் நோய்ப்புழுக் கலந்திருந்தால், வயிற்றோட்டம் ஏற்படும். அப்

போது உணவு சீரணமாகாமல், உடம்பு மெலியும். அழுக்கான இடங்களிற்குழந்தைகளைத் தவழ விடுதல் கூடாது. குப்பைகளை வீட்டிற்கருகிற் குவித்தல் கூடாது. இனிப்புப்பண்டங்களைக் கடையில் வாங்கிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல் தவறு. பாலை நிறுத்திச் சோற்றுக்கஞ்சியை, வயிற்றோட்டங் கழியும் வரை கொடுத்தல் நன்று. ஆரஞ்சு ரசம் கொடுக்கலாம். விளக்கெண்ணெயை மிகக் குறைவாகக் கொடுக்க வேண்டும். உப்புக்கலந்த நீரினுல் எனிமாக்கொடுக்கலாம். குழந்தை வயிற்றை இலேசான துணியால் மூடி வைக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கை கால் இழுப்பு ஏற்பட்டால், சூடான நீரிற் குழந்தையைக் குளிப்பித்து, தலையில் மாத்திரம் ஈரத்துணியைப்போட்டுச் சில நிமிடங்கழிந்த பின் அதற்கு வெந்நீர் எனிமாக் கொடுத்து, ஒரு தேயிலைக்கரண்டிச் சிற்றுமணக்கு நெய் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலை ஒழித்தால், இழுப்பு நிற்கும். எலும்புப் பலவீனத்தால் வரும் பிடிப்பை நீக்குவதற்கு வளமான பாலும் பழரசமும் கொடுத்தல் நலம். குழந்தைக்குக் குளிராவது இருமலாவது உண்டானுல், வெந்நீர் எனிமாக் கொடுத்த பின், சூடான பழரசம் கொடுத்து, நெஞ்சில் வெந்நீர் ஒற்றடம் 15 நிமிடம் வரை கொடுப்பது நலம்.

21. பொதுவான நோய் நீக்க முறைகள்

சாதாரணமாக வரக்கூடிய நோய்கள், அசீரணம், அன்னவெறுப்பு, மலச்சிக்கல், மூலவுபத்திரவம் என்பன விரைவாக உண்பதனாலும், மிகுதியாக உண்பதனாலும், நன்ருகச் சமைக்காத உணவுகளை உண்பதனாலும் தகாதனவற்றை உண்பதனாலும் ஒழுங்கான செரிமானம் தடைபட்டு உணவுவெறுப்பு ஏற்படும். வெறிப்பானங்களும் அந்நோய்க்குக் காரணமாவனவே. புகையிலையும் அத்தன்மையதே. உடற்பயிற்சிக் குறைவும் ஒரு காரணம். எளிதாய்ச் சீரணமாகும் உணவுகளையே உண்ணுதல் வேண்டும். பட்டினியிருத்தல் இதற்கு ஒரு பரிகாரமாகும். இருபத்து நான்கு மணி நேரம் ஒருவன் உபவாசம் இருக்கலாம். நோவு இருக்குமிடத்தில் சுமார் இருபது நிமிடம் ஒற்றடம் போட வேண்டும். உடற்பயிற்சி அவசியம். கீழே படுத்துக்கொண்டு இரு கால்களையும் அரைக்கு நேர் உயரமாகத் தூக்கிப் பின் தாழ்த்தலாகிய பயிற்சியை மெதுவாக மூச்சிழுத்து, ஒவ்வொரு நாட்காலையிலும் இருபது அல்லது முப்பது முறை செய்தால், மலச்சிக்கல் நீங்கிவிடும் என்பர். காலையில் எழுந்தவுடன் வெந்நீர் அல்லது தண்ணீர் குடித்தல் ஒரு முறை. மலச்சிக்கல் இல்லையானுல் மூலவியாதி ஒழியும். வயிற்ருேட்டம், வயிற்று உளைச்சல் என்பன வந்தால், போதுமான ஓய்வும் காரமில்லாத நீர்வடிவான உணவும் வேண்டப்படும். அரிசிக் கஞ்சியும் சுத்தமான பாலும் பயன்படுத்த

லாம். காய்கறி, கனிகள் வேண்டப்படுவன அல்ல. வாயை அடிக்கடி சுத்தமாகக் கழுவுதல் நலம். அசுத்த மான உணவையும் நீரையும் அகற்ற வேண்டும். ஈக்கள் உணவுகளின்மேல் தங்க இடம் கொடுத்தல் கூடாது. நகங்களை வாயில் வைத்துக் கடித்தல் கூடாது. கடையில் வாங்குகிற பழங்களைத் தோல் சீவிக் கழுவிப் பயன்படுத்த வேண்டும். நோயாளர் உபயோகித்த சாமான்களைச் சுத்தப்படுத்தாமல் தொடுதல் கூடாது.

குடற்சுரம்: இதற்குரிய புழுவால் இந்நோய் உண்டாகிறது. நல்ல பாதுகாப்பு, தகுந்த உணவு என்னும் இரண்டுமே இந்நோய்க்கு முக்கிய மருந்து. நல்ல பாலைக் காய்ச்சிக் கொடுப்பது நல்லது. கஞ்சி முதலியவைகளைக் கொஞ்சமாகப் பயன்படுத்த வேண் டும். கொதித்த நீரை ஆற்றிப் போதுமான அளவு உட்கொள்ளலாம். வாயையும் பல்லையும் நாக்கையும் அடிக்கடி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். வயிற்று வலி இருந்தால், பதினைந்து நிமிடம் ஒற்றடம் போடலாம். மலச்சிக்கல் இருந்தால், வெந்நீர் எனிமா இரண்டு நாளுக்கு ஒரு முறை கொடுக்கலாம். சுரத்திற்குக் கடற்பஞ்சினுற் குளிர்நீர் தோய்த்து உடம்பில் ஒற்ற லாம். விசிறியினுல் விசிறித் தோலின்மேலுள்ள நீரைப் போக்கலாம். தலை வலி போவதற்கு மிகக் குளிர்ந்த நீரிற்பிழிந்த ஈரத்துணியைத் தலைமேற் போடலாம். மலத்தில் இரத்தங் கண்டால், பத்து மணி நேரத்துக்கு உணவு கொடுத்தல் கூடாது.

பனிக்கட்டி பொதிந்த துணியை வயிற்றின்மேல் வைக்கலாம். நோயாளியுடைகளைப் புழுக்கி வெளுத்தல் வேண்டும். மலசலக் கழிவுகளை எரித்தல் வேண்டும். நோயாளி உண்ட உணவின் மிச்சத்தை ஒருவரும் உண்ணக்கூடாது. நோயாளி உபயோகப் படுத்திய பாத்திரங்களைப் பிறர் உபயோகிக்கு முன் கொதிநீரில் அவற்றைக் காய்ச்ச வேண்டும். பாலினை நன்ருகக் காய்ச்சி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். பாலின் வழியாக இந்நோய்ப்புழுப் பரவுதல் கூடும்.

வாந்தி பேதி : இந்நோய்க்கு எலுமிச்சம்பழரசத்தைக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றப்பட்ட நீரிற்கலந்து கொடுக்கலாம். அன்னப்பால் தவிர வேறென்றும் கொடுத்தல் கூடாது. உப்பு நீரை இரத்தக் குழாயுள் செலுத்துவதால் (Injection) இந்நோய் குணப்படும். நூற்றிருபது கிரெயின் உப்பை மும்மாகாணிப்படிக் கொதிநீரிற் கலந்து கரைத்து, அதைக் காலில் அல்லது கையில் இரத்தக் குழாயிற் செலுத்த வேண்டும். பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்டில் ஐந்து அல்லது ஆறு கிரெயினை மும்மாகாணிப்படித் தண்ணீரிற்கரைத்து, இரண்டு அல்லது மூன்று அவுன்சு நீரைக் குடிக்கலாம். சிறுநீர் நிற்பது அபாய நிலைக்கறிகுறி. ஒரு படித் தண்ணீரில் எட்டுத் தேயிலைக்கரண்டியளவு உப்பைக்கரைத்து, அந்நீரால் எனிமாக் கொடுத்தல் நலம். வெறிப்பானங்களை உபயோகப்படுத்துதல் தவறு. மலக் கழிவுகளைத் தொத்து நீக்கும் மருந்தொடு சேர்த்து எரித்துவிடுதல் நலம்.

வாந்திபேதிப்புழு, வாய் வழியாகத்தான் உடம்பினுட்செல்லும். ஆகலால், உணவும் நீரும் கொதிக்க வைக்கப்பட வேண்டும். ஈக்கள் அவற்றில் தங்காமல் அவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும். யாத்திரையின் போது சொந்தப் பாத்திரத்தில் நீர் பருகுதலும் உணவு கொள்ளுதலும் நன்மையாகும்.

நமது உடம்பிலுள்ள புழுக்களிற்சில, கெடுதி விளைப்பன. சிறுகுடலிலுள்ள வட்டப்புழு, நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குல நீளமிருக்கும். சில வேளை அது குரல்வளை வரையில் வயிற்றுவழியாக மேலேறி வரும். அது சிற்றாமணக்கு நெய் கொடுத்த பின் 'சான்டோனின்' என்னும் மருந்தில் அரைக் கிரெயின் கொடுப்பதால் கழிக்கப்படும். வருடத்திற்கு ஒரு முறை அம்மருந்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது. வயிற்றிற் புழு மிகுதியாய் இருக்குமானால், குழந்தைகளுக்குப் பசியிராது; வாந்தியெடுக்கத் தோன்றும்; வயிற்றில் நோவு உண்டாகும், அம்மருந்து நச்சுத் தன்மையுடையதாகலின், அதனை அதிகமாவது அடிக்கடியாவது கொடுத்தல் கூடாது. கொக்கிப்புழு (hookworm) ஓம மருந்தால் (thymol) ஒழிக்கப்படும். அது அரை அங்குலம் அல்லது ஓர் அங்குல நீளமிருக்கும்; நூலிழைத் துண்டு போல மெல்லியதாயிருக்கும். சரியான கக்கூசுகளிருந்தால், இப்புழு அதிகமாக உடம்பிற்புகுதற்கிடமிராது.

நாற்புழு, சிரங்குக்குக் காரணமாவது. நாடாப் புழு, புலாலுணவிற்கலந்து உட்புகுவது. அது பத்து

அடி, இருபதடி நீளம் வளரும், பன்றும் புலால் புசிப்பவர்கள் உடம்பில் ஒரு வகைப் புழு உண்டாய்த் தசைகளிற்கலந்து நோயுண்டாக்கும். ஆமணக்கு நெய், எனிமா என்பவற்றின்மூலம் அவற்றைக் கழித்தல் கூடும்.

காசநோய்: இருமல் (க்ஷய) நோயால், உலகிற் சாகின்றவர்களுள் ஆறிலொரு பங்கு பேர் மடிகின்றனர். துப்புகின்ற உமிழ்நீர் வழியாக அது பலர்க்கும் பரவுகிறது. உடம்பின் பலத்தை அதிகப்படுத்துவதால், அது குறைகின்றது. தூய காற்று, தூய உணவு, வீட்டுக்கு வெளியே நல்ல இடங்களில் உலாவுதல், ஓய்வு, கவலையின்மை என்பன வேண்டப்படும். நோயாளியின் படுக்கை முதலியவைகளைச் சில மணி நேரம் ஒவ்வொரு நாளும் வெயிலிற்போட வேண்டும். பாலும், கனிகளும், நன்ருய்ச் சமைத்த உணவுகளும் நோயாளிக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அடிக்கடி குளித்து உடம்பைப் புனிதமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பற்களைக் காலையிலும் மாலையிலும் விளக்குதல் வேண்டும் மன உற்சாகத்தோடு கடவுளை வழிபட வேண்டும். மலச்சிக்கலை ஒழித்துவிட வேண்டும். சோடாவுடன் சுடுபாற் கலந்து ஒரு கிண்ணம் காலையிற்பருகுதல் வேண்டும். பனிக்கட்டி நீரிற்ருேய்த்த ஈரத்துணியை மார்பின் முன் பாகத்திற்போடுதல், இரத்த வாந்தியை நிறுத்தும். பனிக்கட்டி கிடையாவிட்டால், ஈரத் துணியைக் காற்றிலசைத்துக் குளிர்ச்சியாக்கி உப

யோகப்படுத்தலாம். க்ஷயநோய் குணமான பின்னும், அது திரும்ப வாராமற் கவனமாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

மலேரியாக் காய்ச்சல் : இது மலேரியா நோயாளியைக் கடித்த கொசு, பிறரைக் கடிப்பதாற் பரவுகிறது. இரத்தத்தில் வளர்கிற ஒருவகைப் புழுவால் இந்நோய் உண்டாகிறது. எல்லாக் கொசுவும், மலேரியாவைப் பரப்புவதில்லை. கொசு, கட்டுக்கிடை நீரில் உண்டாவது. ஓடும் நீரில் அது வளர்வதில்லை. வாத்தும் சிறு மீனும் தண்ணீரிலுண்டாகும் கொசு மூலங்களைத் தின்றழிக்கவல்லன. ஒரு பெரிய கரண்டி மண்ணெண்ணெயை ஒரு பீப்பாய்த் தண்ணீரில் தெளித்தால், அதிலுள்ள கொசு மூலங்கள் செத்தொழியும். கொசுவின் தொந்தரவு இரவிலேயே ஏற்படுவதால், கொசு வலைக்குட்படுத்துறங்குதல் நலம். 'குனைன்' என்பதுதான் மலேரியாவுக்கு மிகுதியாய் வழங்கும் மருந்தாகும். அது சாப்பிடுமுன், பேதிக்காகச் சிற்றுமணக்கு நெய்யை உபயோகித்தல் நலம். வேம்பு சம்பந்தமான மருந்துகள் நாட்டு மருத்துவராற் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

குட்டநோய் : இந்நோய் ஒரு வகை நோய்ப்புழுவால் ஏற்படுவது. இது உணவால் ஏற்படுவதில்லை. இது தொடங்கியவுடன், மருத்துவரைக்கொண்டு கவனிக்கவேண்டும். ஓடுகின்ற ஆற்று நீரில் விடியற்காலம் நாலரை மணிக்கு முழுகினுல் இது விரைவிற் குணமாதல் கூடும் என்பர்.

கண்ணிலுள்ள துரும்பு, தூசு முதலியவற்றை எடுக்கப் போரிக்குப் புளினிக் கலவையில் ஒரு துளி விடுதல் நல்லது. சுண்ணும்பு பட்டால், ஒரு கிண்ணத் தண்ணீரில் ஒரு சிறு கரண்டிக் காடி சேர்த்து, அதனாற்கண்ணைக் கழுவுதல் நலம். காதிலுள்ள அழுக்குகளை எடுப்பதற்குச் சோடா உப்புக் கலந்த வெந்நீரைக் காதில் விட்டு வைத்து வெளியே அதனைக் கவிழ்க்கலாம்.

காயம்: காயம் பட்ட உடற்பகுதியில், முதலில் பனிக்கட்டி அல்லது குளிர்ந்த நீரை வைக்க வேண்டும்; அல்லது வெந்நீரில் நனைத்த துணியை வைக்கலாம். சிறல் ஏற்பட்டால், 'ஐயோடைன்' கலந்த நீரால் அதைத் துடைத்துச் சுத்தமான துணியாற் கட்டவேண்டும். போரிக்குப் பொடியையுந் தூவலாம். கால் கைகளுக்குக் கட்டுந் துணி சுமார் இரண்டு அங்குல அகலம் இருக்க வேண்டும். விரல்களுக்கு அரையங்குல அகலத் துணி போதும். இரத்தம் அதிகமாய் வடிந்தால், இரண்டு பெருவிரலாலும் காயத்திற்கு மேலுள்ள மென்மையான பாகத்தை அழுத்தவேண்டும். கைக்குட்டையை அல்லது வேறு துணியை இலேசாகக் காயத்தின்மீது போட்டு, ஒரு கழியினால் அதனை முறுக்கி, மெல்ல மெல்ல இறுக்குதல் வேண்டும். இரத்தம் வடிகிற இடத்திற்கு நேராகத் துணி மடிப்பில் ஒரு சிறு உருண்டைக் கல்லை வைத்தும் அழுத்தலாம். இரத்தம் வடிகிற உறுப்பை ஒரு வகையான உயரத்தில்

வைத்து, அதைத் தாங்கும் ஆதரவு அமைக்க வேண்டும். இரத்தம் நின்றவுடன், துணியை மெதுவாகக் களைதல் வேண்டும். பிற்பாடு, 'ஐயோடைன்' நீர் தடவித் தூய நீரிற்காய்ச்சிய பஞ்சு வைத்துக் கட்டுப் போடவேண்டும். தலையிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் 'ஐயோடைன்' நீரில் நனைத்த மெல்லிய துணியைக் காயத்தின்மேற்போட்டு, அதன்மேல் சுத்தமான துணிகளை மெத்தைபோலடுக்கி அழுத்தவேண்டும். போரிக்குக் கலவையில் நனைத்த துணியைச் சிவந்திருக்கும் காயங்களின்மீது நெருக்கமாகப் போட வேண்டும். போரிக்குப்பொடி கிடையாமற் போனால், அதற்குப் பதிலாக உப்பை உபயோகிக்கலாம்.

புண் : கையிலோ காலிலோ சலம் வடிகிற புண்ணைக் குணப்படுத்த இரண்டு வாளிகள் எடுத்து, ஒன்றில் நன்றாகச் சூடுள்ள நீரும், மற்றொன்றில் மிகக் குளிர்ந்த நீரும் வைத்து, புண்ணுள்ள பாகத்தை முதலில் வெந்நீரிலும், பின்பு தண்ணீரிலுமாக மாற்றி மாற்றி இருபது நிமிடம் வரை வைத்தெடுக்க வேண்டும்.

சுளுக்கு : சுளுக்கு ஏற்பட்டால், அரை மணி நேரம் சுடுகிற நீரில் பாதிக்கப்பட்ட பாகத்தை வைத்திருந்து, சுளுக்குக்குக் கீழிருந்து மேலாகவும், மேலிருந்து கீழாகவும் தடவிக் கட்டுப்போட வேண்டும்.

எலும்பு முறிவு: எலும்பு ஒடிந்தால், ஒடிந்த பகுதிகளை அசையாதபடி வைத்து, இரு பக்கத்திலும் மூங்கிற்பட்டை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். கை எலும்பு ஒடிந்தால், பட்டை இரண்டங்குல அகலமும் ஓர் அடி நீளமும் இருக்க வேண்டும். காலெலும்பு ஒடிந்தால், அது இடுப்பு முதற் பாதம்வரை நீளமுள்ள பட்டையாயிருத்தல் வேண்டும். மெதுவாகக் கையை அல்லது காலை நீட்டி ஒடிந்த எலும்புகள் பொருந்தும்படி நேராக வைத்துக் கட்டுப்போட வேண்டும். ஒடிந்த பொருத்துகளைச் சுற்றித் திட்பமான பஞ்சு மெத்தை வைத்து அதன்மேற் பட்டையை வைக்க வேண்டும். எலும்பு பொருத்தை விட்டு நழுவியிருந்தால், வைத்தியர் உதவியை உடனே நாட வேண்டும்.

தீப்புண் முதலியன: தீப்பட்ட புண்ணில், தேனைத் தடவுவது வழக்கம். புண் பாகத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் முழுக்கியெடுத்து, 'வாசிலைன்' அல்லது தேங்காய் நெய் தடவலாம். புண்ணைக் குளிர்ந்த நீரில் இருபது நிமிடம்வரை வைத்திருக்கலாம். வெந்நீரால் வெந்து போன இடங்களில், அரைக்காற் பங்கு 'பிக்ரிக்கு ஆஸிடு' (Picric acid) கலந்த நீரைத் தெளித்துத் தடவலாம். ஆணி பிடுங்கிய இடங்களில் 'ஐயோடைன்' நீரிற்றோய்த்த பஞ்சை அழுத்தி வைத்தல் வேண்டும்.

விஷக்கடி: நாய், பாம்பு முதலியவை கடித்தால், கடித்த இடத்தைச் சுற்றி ஒரு கயிற்றை நன்றாகக்

கட்டி வைக்க வேண்டும். பாம்பின் பல் பட்ட இடத்தில் கத்தி நுனியாற்குத்தி இரத்தத்தை வெளியாக்க வேண்டும். தேள் கொட்டினல், ஊசியாற்குத்தினற் போதும். ஒரு கரண்டி நீரில் பொட்டாசியம் பெர் மாங்கனேட்டுத் துண்டுகளைக் கரைத்து அதிற் ருேய்த்த பஞ்சைத் துவாரங்களில் அழுத்த வேண்டும். இரண்டு பெரிய கரண்டி நீரில் இம்மருந்தில் ஐந்து கிரெயின் கரைத்து உட்செலுத்தலாம் (injection). தேள்கொட்டின இடத்தை நீரில் நனைத்து இம் மருந்துத்தூளை அதன்மேல் தூவுவதும் உண்டு.

பித்த மயக்கம் ஏற்பட்டால், குளிர்ந்த நீரை மார்பிலும் தலையிலும் விட வேண்டும். நஞ்சு உட்புகுந்தால், வாந்தியெடுக்க வழி தேட வேண்டும். கார்பாலிக்குப் புளினி உட்சென்ருல், நான்கு அல்லது ஐந்து முட்டைகளை உடைத்துக் குடித்தல் போதுமாம். பல் வலிக்குக் கிராம்புத் தைலத்தில் நனைத்த பஞ்சை வலியுள்ள இடத்தில் அழுத்த வேண்டும்.

22. நினைவாற்றலால் நோய் நீக்கும் முறை

உள்ளறிவு, புறஅறிவு என்னும் இருவகையறிவு நம்முள் இருக்கின்றன. புறஅறிவு தெளிவாக நமக்கு விளங்குகிறது. உள்ளறிவு அதுபோலப் புலனாவதில்லை. ஆதலால், இதனைத் தெரியா உணர்ச்சி என்று கூறும் வழக்கமுண்டு. தூங்கும் போது படுக்கை விட்டெழுந்து நடந்து சென்று சில காரியங்களை நடத்தி, மீளவந்து துயில்கொள்ளும் ஒருவன் செயல் முற்றிலும் உள்ளறிவினால் நிகழ்வது. அவ்வறிவு, மிகுந்த நினைவாற்றல் உடையது; ஆனால், விவகாரமின்றி எதனையும் ஏற்றுக்கொள்ளுவது. அஃதே உயிர் சார்ந்ததன் வண்ணமாந் தன்மையை நன்கு புலனாக்குவது. உட்கருவிகளை மூளை வாயிலாக நடத்துவதும் அஃதேயென உளநூலார் கருதுகின்றனர். இதனைப் புனைவாற்றல் (Imagination) என்று மேலை நாட்டினர் கூறுவர். இஃது, ஆங்காரத்தினும் வலியுடையதென்பர். 'இதைச் செய்வேன்!' என்று தெளிவாகத் துணிந்தெழுவது ஆங்காரம் எனப்படும். உள்ளறிவு சித்தத்தின் தன்மையது. சித்தம் ஆங்காரத்தை வென்று காரியங்களை நடத்துமென்பது உளநூலார் கருத்து. ஓர் ஆடு போன வழியே பிற ஆடுகளும் போவதற்குக் காரணம், அவற்றின் உள்ளறிவே. அஃது ஒன்றைச் செய்தல் கூடுமென்று நினைத்தால், அதனாற் கூடியவரை அதைச் செய்து முடிக்கும். குடிகாரர் குடியை ஒழித்தல் இயலாதென்றெண்ணும் வரை அதை ஒழிக்க இயலாதவ

ராவர். செய்வேனென்றெழும் எண்ணமும், செய்தல் கூடுமென்ற நம்பிக்கையும் வேறு வேருயிருப்பன. முன்னதை ஆங்காரம் (Will) என்பர்; பின்னதைச் சித்தம் (Imagination) என்பர்.

ஒரு கருத்தை நம்பும்படி செய்தலைக் குறிப்பித்தல் (Suggestion) என்பர் உளநூலார். தானே தனக்கு ஒரு கருத்தைக் குறிப்பித்துக்கொள்ளுதல், தற்குறிப்பு (Auto-Suggestion) எனப்படும். குறிப்பித்துக்கொள்ளுதலாவது, நம்பும்படி தன் உள்ளறிவைச் செய்வித்துக்கொள்ளுவது. அப்படிச் செய்வதால், நம்பிய நிலை இருப்பதாக எண்ணும் எண்ணம் ஒன்றே மனத்தை நிரப்பி நிற்பதால், அதன் மூலமாகப் பல நோய்களைக் குணமாக்குதல் எளிதெனை எமிலி க்யூ (Emile Cue) என்னும் பிரெஞ்சு அறிஞர் அனுபவமாகக் காட்டினர். ஏதாவது ஒரு நோய் நீங்கவேண்டுமானுல், அது நீங்குகிறது, நீங்குகிறது என்ற சொல்லையே வேருென்றுங் கருதாது சொல்லிக்கொண்டிருந்தால், அவ்வெண்ணத்தைச் சித்தமானது ஏற்றுக்கொள்ளுமானுல், உடனே நோய் நீங்கக் காணலாம். இதனையே ஒன்றி நினைத்தல் எனவும் பாவனையெனவும் இந்நாட்டு நூல்கள் கூறும். கருட பாவனையிற்றேர்ந்தவர், விடத்தை நீக்க வல்லவராகின்றனர். பன்முறை ஒரு கருத்தை ஒரு வகையாகத் தீர்மானித்த சொற்றெுடராற்கூறுவதே மந்திர உருவெண்ணல்போலும்! நம்பிக்கை ஒருபுறமிருப்ப, மற்றெருு வகையாக ஒன்றைச் செய்ய உறுதிகொண்

டாலும் பயன் பெற முடியாது. ஒன்றைச் செய்ய மனந் துணிந்தாலும், சித்தம் அது செய்ய முடியாதென்று நம்புமானல், மனத்துணிவு அதனை நிறைவேற்ற முடியாது. நம்பிக்கையே மனத்துணிவினும் ஆற்றலுடையது (Imagination will overcome the will). இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்தால் நம்பிக்கையைத் துணிவானது பெருக்கும். ஒரு குறிப்பின் பொருளறியக் கூடாதவர்களும், அறிய விருப்பமில்லாதவர்களும் அத்னுற்பயனடைய முடியாது. ஒன்றையே ஒரு நேரத்தில் மனம் அழுந்தி முழுவதும் எண்ணுமானல், அது செயலுக்கு வந்துவிடும்.

பிறர்க்கு இடுங்கட்டளையால், அவரைக் கருதியபடி செய்விக்கும் ஆற்றலுடையார், அத்தகைய கட்டளைகளால், நோயாளிகளின் வியாதிகளையும் குணப்படுத்துதல் கூடும். 'கையை மூடு ; கண்ணைத் திற,' என்று சொன்ன மாத்திரத்தில் கட்டளையிடப் பட்டவர், தாமாகவே அச்செயல்களைச் செய்யுமியல் பினராவர். இவ்வாறு பசியில்லாதவர்களுக்குப் பசி உண்டாக்குதலும், தூக்கமில்லாதவர்களுக்குத் தூக்கமுண்டாக்குதலும் தக்க பயிற்சியாளரால் செய்யப்படுகின்றன. 'ஒவ்வொரு நாளும், எல்லா விதத்திலும் நான் மேலுமேலும் சுகமடைகின்றேன்,' என்று நம்பிப் பன்முறை சொல்லச் சொல்ல, உடம்பு நோய் நீங்கிச் சுகப்படுதலை அனுபவத்திற் பலர் கண்டுள்ளனர். நம்முடைய நாட்டிலே, முற்காலத்தில் குருமார்கள், இந்த முறையைப் பயன்படுத்தி மாணுக்

கர்களை நல்வழிப்படுத்தினார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் விடியற்காலம் படுக்கையை விட்டெழுமுன்னும், இரவு படுத்துறங்குமுன்னும், 'எவ்விதத்திலும் நான் மேலு மேலும் சுகமடைந்துகொண்டிருக்கிறேன்,' என்னும் வாக்கியத்தை ஒரே விதமான ஒலி முறையில் இருபத்தொரு முறை சொன்னால், உடம்பிலுள்ள எந்த நோயும் நீங்கிப்போமென்கின்றனர்.

ஒரு வைத்தியர் பெயர் பெற்றவராயிருந்தால், அவரிடத்திலுள்ள நம்பிக்கையால் நோய் குணமாவதற்கும், உணரப்படாத தற்குறிப்பே (Auto-Suggestion) காரணமாகும். அத்தகைய மருத்துவர் ஒரு மருந்தின் சிறப்பை நன்றாகச் சொன்னால், அதை நம்புகிறவர்களுக்கு அம்மருந்தை உண்டவுடன் நோய் குணமாவதைக் காணலாம். தக்க வைத்தியர்களின் சொந்த மருந்தே, பிற மருந்துகளைக்காட்டிலும் நன்மை தருவதாகும். பித்து நோய்கள், நரம்பு நோய்கள் முதலியவற்றை நீக்க இம்முறை மிகவும் நன்றாகப் பயன்படும்.

ஆங்காரம் ஒழிந்த தன்னம்பிக்கையே, இயலுமளவுந் தக்க பயனளிப்பது. தன்னம்பிக்கை, ஒரே நினைவு, இடைவிடாதெண்ணுதல் என்பன வெற்றிக்குக் காரணமாவன. இம்முறையை எங்கும் பரப்பும் முயற்சி பெரும்பாலார்க்கு நற்பயன் விளைக்கும்.

ஒரு பிள்ளை கருவில் வளரும் பருவத்தே அஃது இன்ன பிள்ளையாய் இருக்க வேண்டும் என்றும்,

அதன் உடலியல்பு இவ்வாறிருத்தல் வேண்டும் என்றும், அதன் மனப்பாங்கு இத்தன்மையதாயிருக்க வேண்டும் என்றும் தாய் திண்மையாக எண்ணிக் கொண்டேயிருந்தால், குழந்தை நினைத்தவாறுரு மென அறிஞர் கருதுகின்றனர். பிள்ளைகளோடு பழகுவதில், தவருன கருத்துகளைக் குறித்தல் கூடாது. மிகக் கவனமாக அவர்களோடு உரையாட வேண்டும். சாந்தமாயும் மரியாதையாயும் அவர்க ளிடம் நடந்துகொள்ளுவதே நல்லது. அப்போது அவர்கள் இயற்கையாகவே கீழ்ப்படிதல் உள்ளவர் கள் ஆவார்கள். ஒருவரைப்பற்றியும் தவருக அவர் கள் முன் பேசுதல் கூடாது. நல்ல வழியில் ஒவ் வொருவரையும் அவர்கள் நடத்தும்படி பழக்கம் உண்டாக்க வேண்டும். குழந்தைகள் கேள்வி கேட் டால், சமாதானமாக அவர்கள் மனத்திற்பதியும்படி விடையளிக்க வேண்டும். அச்சம், ஐயம் முதலிய உணர்ச்சிகளை அதிகமாகக் குழந்தைகள் மனத்தில் உண்டாக்கக்கூடாது. 'வேலை செய்தலும் படித்தலும் நம் கடமை,' என்னும் உணர்ச்சியை உண்டாக்க வேண்டும். எல்லா மக்களையும் நேசிக்கும் மனப் பான்மையைப் பிள்ளைகளுக்குப் போதிக்க வேண்டும். தன்னம்பிக்கையும், காரியாகாரிய உணர்ச்சியும் அவர்கள் உள்ளத்தில் தோற்றுவிக்க வேண்டும். சமயங்களைத் தக்கபடி பயன்படுத்திக்கொள்ளும் முயற்சியில் அவர்களுக்கு ஊக்கம் உண்டாக்கவேண் டும். பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் தங்கள் நல் லொழுக்கத்தைப் பார்த்துப் பிள்ளைகள் திருந்துமாறு

நடக்க வேண்டும். தூங்கும் போது குழந்தைகட்கு அருகே சென்று, நல்ல கருத்துகளை மெதுவாக ஒரே மாதிரிக் குரலிற்கூறினால், அவ்வுரை அவர்கள் மனத்தைப் பண்படுத்தும். சுருங்கக் கூறினால்,

"எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்துப எண்ணியார்
திண்ணிய ராகப் பெறின்."

என்னும் திருக்குறளின் பொருளை ஒவ்வொருவரும் தத்தம் மனத்திற்பதிவித்துக்கொண்டு, அதற்கிணங்கி நடந்தால், கூடிய அளவு வெற்றி கிடைக்கும்.

முற்றும்